目　次

回光诀窍——《吕祖太乙金华宗旨》节录注释 ……（1）

天心章第一……（1）

元神识神章第二……（4）

回光守中章第三……（6）

回光调息章第四……（11）

回光差谬章第五……（13）

回光证验章第六……（14）

回光活法章第七……（15）

逍遥诀章第八……（15）

百日立基章第九……（18）

性光识光章第十……（19）

坎离交媾章第十一……（20）

周天章第十二……（20）

道门阖辟仙功——《尹真人皇极阖辟仙经》精要注释……（23）

添油接命章第一……（23）

凝神入窍章第二……（27）

神息相依章第三……（30）

聚火开关章第四……（32）

采药归壶章第五……（34）

卯酉周天章第六……（37）

长养圣胎章第七……（40）

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

乳哺婴儿章第八……(43)
移神内院章第九……(45)
炼虚合道章第十……(47)
传统龙门养生功——《尹真人寥阳殿问答编·秘授篇》注释……(49)
一、治心理气……(49)
二、返观内照……(50)
三、目视脐内……(51)
四、聚火开关……(53)
五、卯酉周天……(55)
六、长养圣胎……(57)
内照功——《二懒心话》选注……(60)
十六锭金功——《尹真人寥阳殿问答编》第二篇注释……(64)
四时行功活诀——《琐言续》注释……(67)
一、炼贵得中合时……(67)
二、冬春功法……(68)
三、夏秋功法……(69)
四、治病功法……(70)
五、十二时气象……(75)
六、子午时功法……(78)
七、培火功诀……(83)
八、修炼三则……(85)
《女宗双修宝筏》选注……(87)
一、入手止念调心……(87)
二、功法和化景……(88)
三、女修大旨……(90)
《道乡集》编注……(92)

一、静动循环互用……………………………………(92)
二、入手功夫…………………………………………(94)
三、凝神炁穴息息归根……………………………(98)
四、制魔之法 ……………………………………(102)
五、恍惚真义 ……………………………………(103)
六、玄关何物 ……………………………………(104)
七、周天功法 ……………………………………(108)
八、养胎功法 ……………………………………(115)
九、出神功法 ……………………………………(118)
《大成捷要》选注 …………………………………(122)
一、炼精化炁心得录 ……………………………(122)
(一)炼精化炁要旨………………………………(122)
(二)回光返照……………………………………(124)
(三)文武风火妙用………………………………(125)
(四)锻炼分先后天………………………………(127)
(五)产真种不老不嫩景象………………………(128)
(六)产真种后行小周天法………………………(130)
(七)行小周天中真意之运用……………………(131)
(八)止火之候……………………………………(133)
(九)采大药六根震动……………………………(133)
(十)大药过关实验………………………………(134)
(十一)过关不真…………………………………(135)
(十二)防危虑险…………………………………(136)
二、炼炁化神心得录 ……………………………(137)
(一)炼炁化神要旨………………………………(137)
(二)胎即神炁……………………………………(138)
(三)金液玉露还丹………………………………(139)

(四)卯酉周天……………………………………………………(140)
(五)日月合璧 ……………………………………………………(141)
(六)珠落黄庭……………………………………………………(142)
(七)邪水邪火潮生………………………………………………(143)
(八)纯阳祖气助胎圆……………………………………………(144)
(九)五气朝元……………………………………………………(145)
(十)天花乱坠止火………………………………………………(146)
三、炼神还虚心得录 ……………………………………………(147)
(一)炼神还虚要旨………………………………………………(147)
(二)阳神迁过重楼………………………………………………(148)
(三)身外有身……………………………………………………(149)
(四)调阳神出入…………………………………………………(149)
附录:孙不二女功内丹次第诗注——陈撄宁注述 ……(151)
孙不二女功内丹次第诗十四首 …………………………(152)
孙不二女功内丹诗十四首注述 …………………………(154)
收心(第一)……………………………………………………(154)
养气(第二)……………………………………………………(156)
行功(第三)……………………………………………………(158)
斩龙(第四)……………………………………………………(160)
养丹(第五)……………………………………………………(164)
胎息(第六)……………………………………………………(166)
符火(第七)……………………………………………………(168)
接药(第八)……………………………………………………(169)
炼神(第九)……………………………………………………(172)
附注 ……………………………………………………………(174)
服食(第十)……………………………………………………(175)
辟谷(第十一)…………………………………………………(176)

面壁(第十二)……………………………………………(177)
出神(第十三)……………………………………………(179)
冲举(第十四)……………………………………………(181)

回光诀窍

——《吕祖太乙金华宗旨》节录注释

编者按:《吕祖先天虚无太乙金华宗旨》一书出于清代康熙戊辰岁，浙江吴兴县金盖山龙峤山房所传，由金盖山人龙门第十一代闵一得校订。此书为丹书中少见的介绍回光返照功法的专著，颇有实用价值，故节录其精要，并略加注释于此。

天心章第一

【原文】天心者，三才同禀之心，丹书所谓玄窍是也。人人具有，贤哲启之，愚迷闭之。启则长生，闭则短折，委之命数者，凡夫之见也。

然天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索而开，只可默存以俟。功法在于存诚两字。

【注释】古人说:"人身为三才（天、地、人）合一之身"，盖人身为一小天地。故天心为天、地、人三才合一之心，属玄窍。玄窍者指至玄至妙之机关，未开时无处可寻；只有开启时无中生有，才显现出来。要得玄关窍开，也就是说要得天心开启，只有诚诚恳恳地去练功，功到自然开。

同出于金盖山传本之《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》一书则说天心一窍在脐后一寸二分处。该书云：婴儿"裂

胞而出，剪断脐带，囫地一声，一点元阳落于脐轮之后，号曰天心，虚灵一点是也。”此处天心指下丹田，与上文所指属于玄窍之天心有别。

【原文】存诚妙用，尚有诀中捷诀：乃于万缘放下之时，惟用∴字，以字之中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目，则人两目神光，自得会眉心，眉心即天目，乃为三光会归出入之总户。人能用三目如∴字然，微以意运如磨镜，三光立聚眉心，光耀如日现前。既即以意引临心后关前。此一处也，按即玄牝之门。以意引之，光立随临，而毋忘若如二字玄义，天心必自洞启。

【注释】此回光返照功夫的入手要诀。古称神人皆具三目，即左、右目与眉心，人知修炼眉心而开启之，即开天目。三光者在天为日、月、星，在人乃耳、目、口。

《周易参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”回者，止也。光者观也。闭塞耳、目、口三窍神光，合乎此旨，可使三光立聚眉心天目。

存∴字于三目，微以意运如磨镜，此为回光打开天目不传之秘法，然此章乃概略言之，未尽其意。盖∴字之下二点中尚有两眼之间山根一窍（又称祖窍），位于中岳之巅，为人身之性户，上达泥丸，中达黄中（位在夹脊双关前、心之后），下通脐后。若欲聚光眉心，则须系念此窍。本书回光守中章有云：“初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处，光自然透入。”两目中间齐平处即山根是也。《尹真人皇极阖辟仙经》亦有“穷想山根”之语。则知

系念山根是乃不易之法。

以意引光临心后关前，乃下一步功法，本章顺带言及，详见下文。“若如”二字乃求其自然之意。

【原文】盖身犹国土，而一乃主君。光即是主君心意，又如主君敕旨。故一回光，则周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主佐同心，臣庶自然奉命，各司其事。只去专一回光，便是无上妙谛。回之既久，此光凝结，即成自然法身，廓而充之，吾宗所谓鄞鄂，西教所谓法王城是也。主君得辅，精气日生，而神愈旺，一旦身心融化，岂仅天外有天，身外有身已哉。

然则金华即金丹，神明变化，各师于心。此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

【注释】此节设喻言回光之重要，学者专一回光，便是无上妙谛。回之既久，天目渐开，眼前便显示出慧光（又名性光、丹光），养足名蟾光，此乃先天真炁所形成，古人以○代之，慧光如月光，蟾光如金光。由于光的凝结，成为“自然法身”。何谓“自然法身”？即本人“色身”以外的“法身”，亦即光所凝成的这个○。随着功夫的深入，这个○越来越圆明。本节所谓“身外有身”的另一说法是：炼此色身，内外贞白，是身非身，非身是身，功举则身无，功停则身有。

此功为上乘功法，专为接引上根（即资质极佳善于学功者）而设，故云：“非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。”

高血压或阳亢患者，更不宜练此功。

元神识神章第二

【原文】凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝以佐之，大小肠承之。假如一日不食，心上便大不自在，以致闻惊则跳，闻怒则闷，见死亡则悲，见美色则眩。头上何尝微微有些儿动，方寸中之真意如何能动？到动时便不妙，然亦最妙。凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣！此千古不传之秘也。

下识心如强藩悍将，欺天君孤立，便尔遥执纪纲，久之太阿倒置矣！今拟光照元宫，如英明主有伊周佐之，日日回光，如左右臣工，尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸邪，无不倒戈乞命矣！

【注释】千古不传之秘，岂仅光凝法身并渐渐灵通能动一节，尚有教人懂得元神居方寸，识神居下心之论。方寸亦喻心，但有别于血肉之下识心。识神触景动情，元神若有动摇便为不妙。学者有误认识心为心而加以运注者，便着有为，以致助火。盖此血肉心体乃识神所依，属阴火，惟宜致寂致虚而致无者。下识心作祟之患，惟回光可以制之。

【原文】丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝。精水云何？乃先天真一之炁；神火即光也；意

土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。盖身有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也。惟有魂者，神之所藏也。故回光即所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人炼尽阴滓以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功，祇有回光之诀。光即乾也。回之即返之也。只守此法，自然精足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣！

一灵真性既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也。此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡体。魂好生，魄望死。一切好色动气，皆魄之所为，即识神也。学人炼尽阴魄，即为纯阳。

【注释】金盖山人龙门十一代闵一得对此节有注云："按此功法，究其入手，以回光聚天池（即泥丸），是由泥丸外宫悬于天目，有如日然。以意引由绛阙（编者按：即绛宫，在两乳之间的膻中穴内深入一寸三分），存照中黄（位于心后关前，关即夹脊双关，在人背脊24节上下之正中，即脊椎第七、八胸椎之间，直对膻中穴处），透入玄窍，乃达神室。既则牵降识神，下达下田。其时必有津液护识护神而就冶炼者也。此是回光光聚泥丸以后功法，大忌躁妄，又忌散漫与昏沉。法惟万虑皆空，一念不扰，待得天心一开，则自油然照入。是时也，不独一身百窍，窍窍放光，大地天元、三才三宝，皆可悠然感至者。故我斯时，总以不采采之，其妙更无穷焉。盖神室毗连绛阙。绛阙一地，纯以无作无为为

事。如是寂体寂照，绛阙乃凉，识神有制，始自随神下降下田，受烹受炼，而无逆违之验。其妙在于一念虚寂，则六贼六根自无驻足处，中宫始泰，元神得以临莅，而胎元有兆矣。”

此段注，为天心章诀中捷诀一节功法中“既即以意引临心后关前”一句注脚及详解，亦即消阴制魄之法。

回光守中章第三

【原文】回光，则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行之诀，是有中似无，久之功成，身外有身，乃无中生有。百日专功光才真，方为神火。百日后，光自然聚，一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

【注解】久之功成，身外有身，即自然法身之显现，已如上述。至一点真阳忽生黍珠，即结丹也，此为回光的最重要成就之一。回光既久，虚室生白，眼前荧光屏幕忽生一小白点，起先游移不定，渐大渐定，变成亮晶晶的一个〇，即慧光也。《性命圭旨》一书描写为“圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光照昆仑。放则迸开天地窍，归兮隐入翠微宫。”该书又有诗云：“一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。人人分上本圆明，夜夜灵光照神室。”即此之谓也。此丹光一现，今后变化由此而生。

闵一得氏对此节有一注，虽未涉及结丹事，持论亦颇精对，乃经验之谈。闵氏云：“回光之益之妙，本文详矣。回光得聚之诀亦备矣。然犹有欲取先与玄妙一诀，可引而伸之。

其诀乃放光以引耳。放光妙用，在知廓其气机。欲廓气机，在知气透九霄。欲行上透，须知下达。下达作用，须先将目光聚于乾宫，光足则下达中下，穿闾（按即尾闾，从脊椎下往上数，第三椎与第四椎之间是也）后透，透顶而上。透愈高，观愈广。觉广，仍以事回耳。此未传之秘也。"

此功法欲取先与，引而伸之，实欲进入人天合一境界，为回光正功的重要补充。放光妙用须先将目光聚于泥丸，待光足用意念引光下达身体中下部，穿尾闾从背后透上顶，更用意念扩大气机，气透九霄，与周围大自然之气之光融成一片，则透愈高观愈广，最后再用意念收回放出之光，神返身中气自回，免致消耗元气，有损身体气机，此至关紧要者也。此功可使人通体生白，似消失于大自然光芒之中。

【原文】夫元化之中，有阳光为主宰。有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺。故光华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气；非止一时之妄想，直空千劫之轮迴。凡人自囫囵地一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云："纯想即飞，纯情即堕"。学人想少情多，沉沦下道，惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云："机在目"。《黄帝素问》云：人身精华，皆上注于空窍是也。得此一节，长生者在兹。此贯彻三教功夫也。

光不在身中，亦不在身外。山河日月大地无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华布满大千，

一身之光华亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣！人之精华，上注于目，此人身之大关键也。一日不静坐，此光流转，何所底止？若一刻静坐，万劫千生从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然功夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。功夫始终则一，但其间冷暖自知。要归于天空海阔，万法如如，方为得手。圣圣相传，不离返照。孔云知止，释号观心，老云内观，皆此法也。但返照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。返者，自知觉之心返乎形神未兆之初，即吾六尺之中，返求个天地未生之体。今人但一二时闲坐，反顾其私，便云返照，安得到头？

【注释】此节论目之作用及回光返照全用逆法。人身精华皆上注于目者，即《灵枢·邪气脏腑病形篇》中所说："十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛。"盖弩之发动在机，心之缘引在目，机不动则弩住，目不动则心住，故曰机在于目。人若顺视，迷于色欲，逐物流转，则走漏神识属其。回光，逆视也；返照，乃返乎形神未兆之初，所谓制于外所以养其中，合乎返还之道。

【原文】佛道二祖教人看鼻尖者，非谓著念于鼻端也，亦非谓眼观鼻端而念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉，何能一上而一下也？又何能忽上而忽下也？此皆认指为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在

鼻上，盖以太开眼，则视远而不见鼻矣；太闭眼，则眼合而不见鼻矣。太开失之外走，易于散乱；太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故以为准。只是垂帘恰好去处，彼光自然透入，不劳你注射与不注射也。

看鼻端只在最初入静处，举眼一视，定个准则，便放下，如泥水匠人用线一般，彼只起手一挂，便依了做去，不只管把线看也。

【注释】闵一得氏对此节有注云："天心章言以意引临心后关前，是示功夫已到之人，统说回光之全功也。此言不必念又注中黄，是教初学凝神一处以聚光，不可分心两处也。待得光透入之后，则鼻尖是指，中黄是月（此用"直指见月"法，以鼻尖为准则，内视中黄似皎明如月）。看鼻尖者，用以为眼之准，使无外走内驰之弊，惟垂帘为得中。然意初不在鼻而在天目，所以聚光于此。光既得聚，则又须引光下注中黄。盖中黄在人身地天之正中，即《易》之黄中，释氏所谓缘中，吾宗名曰玄牝之门，乃是生天、生地、生人、生物之玄窍，修真成道之基著基于此者，初学如何便得注此，故须假鼻尖以为准，始得光聚天目。天目为三光之都会，而山根为人身之性户，上达泥丸，中达中黄，下通脐后者，故须聚光于此处，由此而下注，是乃不易之功法。然忌太著意，又忌无意，兼忌躐等而进，其理如此，必须循序而行，尤须无滞无脱，密密绵绵，一任自然，总以光聚中黄为得也。"

闵氏对中黄一窍之作用，犹未尽言。《尹真人皇极阖辟仙经》云："盖常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘（脐上四寸处）而回，不能与祖气相通，所谓众人之息以喉也。若至人呼吸，直贯明堂（在两眉之正中深入一寸二分

处）而上，盖切切然以意守夹脊双关，自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵也。踵者深也。”又云：“欲通此窍（夹脊双关），先要穷想山根，则呼吸之气方渐次而通夹脊，透泥丸，以达于天心祖窍，而子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸入于气穴，乃自然而然之妙也。”夹脊双关即中黄，位于心后关前，非后天呼吸所经之处。行、住、坐、卧凝神此窍，守而不离，则里面皎明如月在水，自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念，妄念止则真息自现，而性存命固。

【原文】止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端，正身安坐，系心缘中，道言中黄，佛言缘中，一也。初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之平齐处，光自然透入，不必著一念于中黄也。此数语已括尽要旨。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处，从何起，从何灭，反复推穷，了不可得。即见此念起处也，不要又讨过起处。所谓觅心了不可得，吾与汝安心竟。此是正观，反此者名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去。止而继之以观，观而继之以止，是定慧双修法。此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回无光；观而不止，名为有光无回。志之。

【注释】此节言佛家止观法门。修止的第一步是“系缘止”，即系心鼻端或中黄；修止的第二步为“制心止”，即看清心上

杂念起处，随时制止它；第三步为“体真止”，即仔细体会心里所想的事物，追寻杂念的源头和去处，这样反复推穷，所有杂念便不必有意去制止它，自然会止息，这就叫做觅心了不可得，终于安下心来（安心竟）。本节所述主要是“系缘止”和“体真止”的功夫。修止时决不能离开观，观时也不能离开止。回光即是观止。

回光调息章第四

【原文】《宗旨》只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉、散乱二种尽之。却此机窍，无过寄心于息。息者，自心也。自心为息。心一动而即有气。气本心之所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸如声响之相应。一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎？不能无念也。欲无息乎？不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光必兼之调息。此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也。耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则，便放下。然竟放又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声。一有声，即粗浮而不入细。当耐心，轻轻微微，愈放愈微，愈微愈静，久之忽然微者遽断，此则真息现在，

而心体可识矣！盖心细则息细，心一则动气也。息细则心细，气一则动心也。定心必先养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

散乱者神驰也，昏沉者神未清也。散乱易治，昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只有调息。息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气。心何以静？用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻。不闻则细，细则清；闻则粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然，心用在息上，又要善会，亦是不用之用，只要微微照听可耳。何谓照？即眼光自照，目惟内视而不外视。不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外肆，又不内驰，而中不昏沉矣。此即日月交精交光者也。

【注释】此章结合回光，论《庄子·人世间篇》所载庄子听息法之具体运用。庄子说："颜回曰：'敢问心斋。'仲尼曰：

'若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也'。"意思是说，练功时意念要专一，不是用耳听呼吸之声音，而是用心听鼻中之气息。不是用心听鼻中之气息，而是心气打成一片，渐渐进入混沌的境界，听也停止了，于是心息相依，神气合一（即"心止于符"，"符"作"神"解），真息出现，最后进入虚无的境界，虚无就是心斋。

本章所述"息之出入，不可使耳闻，惟听其无声"，"惟心自知"，去昏沉、散乱之法在于内视内听，实出于庄子听息法，此法乃道家学说的优秀遗产之一。

回光差谬章第五

【原文】《宗旨》将行之际，预作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事甲里，万缘放下之中，惺惺自若也。又不可著意承当，惺惺不昧之中，放下自若也。又不可堕于蕴界，所谓蕴界者乃五阴魔用事，如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少，此则落阴界，其气冷，其息沉，且有许多寒衰现象，久之便堕木石。又不可随于万缘，如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。此数者皆差路也。

【注释】回光差谬乃入静不得其法其窍。入静不可太无意亦不可太著意。太无意为顽空死虚，即什么不想，无窍无用

（坐在无事甲里）；太著意为执着，不能自然放松。只有处于若有若无、有意无意之间，才会得到真消息。至于入静时阴气沉沉，或为杂念所左右，则更是差路。

回光证验章第六

【原文】证验亦多。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万类俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺，红血为乳，七尺肉团无非金宝，此为金华大凝也。

现在可考证者，一则静中目光腾腾满前，皆白如在云中开眼，觅身无从觅视，此为虚室生白，内外通明；一则静中肉身絪缊，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待（编者按：上升言神升天谷即泥丸，不可误认为升天）。然亦说不尽，随人根器，各现殊胜。此事如人饮水，冷暖自知。须自己信得过方真。先天一炁即在现前，证验中自讨。一炁若得，丹亦立成，一粒真黍也。

【注释】此言练功效应及自我感觉。金华者金丹也，首段述说了先天一炁凝结成丹过程的自我感觉及体现。但由于练功者体质条件、练功努力程度以及所谓“根器”的不同，证验是各有差别的，本节不过举例而言。

回光活法章第七

【原文】回光循循然行去，不要废弃正业。以正念治事，即光不为物转，当境即回，此时时无相之回光也。

日用间能刻刻随事返照，不著一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返法。

【注释】回光活法即把回光与日常生活结合起来，行、住、坐、卧不离这个，除正规练功外，时刻随事返照，即收敛两眼神光内视。

《皇极阖辟仙经》曰："但行　住、坐、卧常操此心藏于夹脊之窍，则天地真气随鼻呼吸，以扯以进，自与己之混元真精凝结丹田，而为吾养生之益"。此教人常存意于中黄也。

逍遥诀章第八

【原文】"玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。"诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象。惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全

在二目。二目者斗柄也，斡旋造化，转运阴阳。其大药，则始终一水中金（编者按：即水中铅，指先天一炁）而已。

【注释】相传吕洞宾曾作诗三章，题曰：《至教宗旨》，此《逍遥诀》即其次章。

本章中有解释此诀段落，特移前刊于此："诗首二句，全括金华作用。次二句，是日月互体意。六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎水，日轮即坎中一阳，将赫然而返乎乾也。取坎填离即在此中。次二句，说斗柄作用，升降全机。水中非坎乎，目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上即乾宫，游归食坤德，即神入炁中，天入地中，养火也。末二句是指出诀中诀。诀中之诀，始终离不得，所谓洗心涤虑为沐浴也。"此诀之意，已概括一部全功。

【原文】夫回光其总名耳。功夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外；前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣！法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂，天心正位乎中。然后两目垂帘，如奉圣旨以召大臣，孰敢不至。次以两目内照坎宫，光华所到，真阳即出而应之。离外阳而内阴，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转。今回光内照，不随物主，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾。非坎阳也，仍是乾

阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，絪缊活动，倏来倏往，倏浮倏沉，自己元宫中，恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣！所谓月涵万水也。俟其杳冥中忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。

【注释】此节介绍更深一层功法。前者意守山根，光聚天目，乃第一步功也；以意引光临心后关前，即意守中黄一窍，乃第二步功也。这两步功是由外制内。现在则以两目载离光内照坎宫，实行坎离交媾，为第三步功，此步功居中而御外。坎宫当是下丹田，即脐内一寸二分处，一名神炉，又名坤炉。功夫已到者，意守中黄一窍到一定程度，则有一股热流，自中黄自然接通神炉。《皇极阖辟仙经·神息相依章》曰："天谷（即泥丸）之神，湛然寂然，真性也。神炉之中，真气氤氲而不息者，真命也。他两个才是真水火、真乌兔、真夫妇、真性命。使二者纽结一团，混合一处，炼在一炉，二六时中神不离气，气不离神，性不离命，命不离性。二者则二而一，一而二者也。"而此中斡旋造化，运转阴阳，枢机全在二目。

【原文】天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老。天心一动，即以真意上升乾宫而神光视顶为导引焉，此动而应时者也。天君既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者一念不生矣，视内者忽忘其视矣。尔时身心便当

一场大放，万缘泯迹，即我之神室鼎炉亦不知在何所，欲觅己身了不可得。此为天入地中，众妙归根之时也。即此便是凝神入气穴。夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本原 添油接命也；既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍翕聚先天也；既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴众妙归根也。

【注释】此节言阳生活子时和复命归根功法。我凝神入气穴，即凝神入于下丹田，绵绵续续，勿忘勿助，呼吸相含，神气相抱，既而呼吸一在窍内，则我鼻中呼吸微而若无，胎息渐现，于是虚极静笃，静极生动，动者炁机动也，即真阳（先天一炁）忽然发动，无中生有。此时丹田发暖，四肢百骸融融然，竟体愉快，大地皆春，心花怒放，正是活子时到来。活子时即汉代崔希范《入药镜》所说"一日内，十二时，意所到，皆可为。"此时境界亦即"先天气，后天气，得之者，常似醉"。天心已动，我即动而应之，不早不迟行以真意上升乾宫而神光视顶之法。古人称此为"一觉而动"，这一觉即正觉，即真意，不由感附，自然而生，有如电火石火，当前则是，转眼即非，我须临机把持得住。然后动极生静，我急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室，既而静之又静，万缘俱泯；则为复命归根。

百日立基章第九

【原文】《心印经》云：迴风混合，百日功灵。总之立基百日，方有真光。回之百日，则精气自足，

真阳自生，水中自有真火。以此持行，自然交媾，自然结胎，吾方在不识不知之天，而婴儿已成矣。若略作意，便是外道。

【注释】此示人迴旋其呼吸之气，方得神气归根复命；而混合之，方得神宰于气而合一。若用于百日之功，则灵验可见。

性光识光章第十

【原文】回光法原通行、止、坐、卧，只要自得机窍，虚室生白，光非白耶。但有一说，初未见光时，此为效验；若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？千休千处得。何谓生念？一念一生持。此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者现在心也，此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光，如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少顷，即为识光。以其分别也，镜有影已无镜矣，水有像已非水矣。光有识，尚何光哉？

用心即为识光，放下乃为性光，毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生。心不空，则丹不结。

【注释】此教人常见性光，而勿为识光所迷。见光而勿著意勿用心，但求空灵放下，便得之矣！

坎离交媾章第十一

【原文】凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外，走者为离；七窍之内，返者为坎。一阴主于逐声随声；一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。

【注释】凝神敛息即是坎离交媾，此言最精。凝神入气穴，息息归根，亦即此意。敛息即收敛口鼻呼吸之气，藏伏于丹田，变成丹田呼吸，亦即胎息。不限时间与方所，果能常常如此，则真交媾如立竿见影。

周天章第十二

【原文】周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行，仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移，吾心亦犹是也。心即斗枢，气即群星，吾身之气，四肢百骸原是贯通，不要十分著力，于此锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也，而即先天之真炁，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣！见之既久，心地光明，自然

心空漏尽。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。

一日有一周天，一刻有一周天，坎离交处，便是一周。我之交，即天之回旋也，未能休歇，所以有交之时，即有不交之时，然天之回旋未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也，非大周天而何。此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周两周，何处觅大小之分别耶？总之，一身旋运难真。不真，见得极大亦小；真，则一回旋，天地万物悉与之回旋，即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然，不自然，天地自还天地，万物各归万物，若欲强之使合，终不能合，即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

【注释】性光即先天真炁，即药物，要在虚极静笃、心地光明后才看到，故有“明心见性”之说。周天亦以心到为妙诀。坎离交处便是一周，功夫自然，则可以天时验内功，我感觉云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，即周天也。

【原文】回光在纯心行去，只待真意凝照于中宫，久之自能通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气

凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。

【注释】此节总结全篇。金华回光功法虽简，但功理却颇深奥，大有诀窍在焉。学者若能识其诀窍，按功法自然行之，则可自然而然地实现胎息、坎离交媾及周天，使天心玄窍开启，从而取得开天目、见法像、结金丹等效验。

道门阖辟仙功

——《尹真人皇极阖辟仙经》精要注释

编者按：《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》一书源出于成都青羊宫传抄本，由浙湖金盖山龙峤山房于清道光甲午年镌刻，金盖山人龙门第十一代闵一得所编订。此书共十章，介绍全套道教气功功法，与《太乙金华宗旨》互相发明，相为表里，现摘其精要并略加注释如下：

添油接命章第一

【原文】原人生受气之初，在胞胎内随母呼吸，受气而成。此缕与母相连，渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂隔，及乎数足，裂胞而出，剪断脐带，囫地一声，一点元阳落于脐轮之后，号曰天心，虚灵一点是也。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通，人生自幼至老，断未有一息注于其中，尘生尘灭，万死万生，皆为寻不着旧路耳。所以太上立法教人

修炼，由其能夺先天之正气。所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。所呼者自己之元气从中而出，所吸者天地之正气从外而入。人若使根源牢固，呼吸之间亦可夺天地之正气，而寿命绵长；若根源不固，所吸天地之正气，恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，亦只为不得其门而入耳。盖常人呼吸皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相通，所谓众人之息以喉也。若至人呼吸，直贯明堂而上，盖切切然以意守夹脊双关，自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵也。踵者深也。即真人潜深渊，浮游守规中之意。此窍初凝，即生两肾，次而生心，其肾如藕，其心如莲，其梗中空外直，柱地撑天，心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里，乃心肾往来之路，水火既济之乡。欲通此窍，先要穷想山根，则呼吸之气方渐次而通夹脊，透泥丸，以达于天心祖窍，而子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本定固，救住命宝，始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸入于气穴，乃自然而然之妙也。按了真子曰："欲点长明灯，须用添油法"。若非此窍，则必不能添油，必不能接命。故吕祖曰："塞精宜急早，接命莫教迟"。然于此着功法，最是简易，但行、住、坐、卧常操此心藏于夹脊之

窍，则天地真气随鼻呼吸，以扯而进，自与己之混元真精凝结丹田，而为吾养生之益。盖此窍之气，上通天谷，下达尾闾，周流百节之处。以天地无涯之元气，续我有限之形躯，自是容易。学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念止则真息自现，真息现而真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体常存。性存命固，息念俱消，即性命双修之第一步功也。嗟夫！人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，即命非我有。故修长生者，首节专以保固真精为本，精旺自然精化为气，气旺自然充满四肢，四肢充满则身中之元气不随呼而出，天地之正气恒随吸而入，久之胎息安，鄞鄂固，斯长生有路矣！夫添油入窍，种种玄况不一，总以造有热汤倾注之验，觉极通畅，自有天然妙处。

【注释】添油接命之功在于先要穷想山根，然后意守夹脊双关，而通于天心一窍。此章则著重论述夹脊双关。

《吕祖金华宗旨》说，夹脊双关一窍名曰中黄，位于心后关前。夹脊双关在人背脊二十四椎上下之正中，即脊椎第七、八胸椎之间，正对胸部膻中穴（两乳头之间）。心后关前，心后易明，关前即夹脊双关在背内面向心部夹缝之处。回光意守此窍，元神注入，自觉此中大无外细无内，皎明如月在水。故丹书名之曰神室，又名黄房。《易经》曰：“君子黄中

通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。”故此窍又名黄中。

《性命圭旨》一书据传出于尹真人弟子手笔，故该书第一节口诀《涵养本原救护命室》内附《退藏沐浴工夫》内容基本上与本章相同。《易经》云：“圣人以此洗心退藏于密”，古人谓此语为沐浴，或谓之为艮背（艮，限止之意）。《性命圭旨》云：“这个窍妙原夫心属乎火，而藏之以背之水者，洗之之义也。心居乎前而藏之以背之后者，退之之义也，故初机之士降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生，即白玉蟾所谓洗心涤虑为沐浴是也。然沐浴虽为洗心之法，艮背虽有止念之功，二理是则是矣，皆未到实际之地，此向上一着千圣秘而不传。”这“向上一着”是什么呢？就是懂得运用夹脊双关一窍。《性命圭旨》继续说：“人若明得此窍，真可以夺神功改天命。古圣有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷（编者按：即泥丸），下达尾闾，中通心肾，召摄灵阳救护命宝，此非修行径路而何？”又说：“但能培养本原，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性，此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣！功夫至此，自然精神朗发，知慧日生，心性灵通，隐显自在，自然有一段清宁阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真炁从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江（喻坎水），流通百脉，溉灌三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽”。

欲通此窍，先要穷想山根。按山根在两眼之间鼻梁上，于此想到无可想，想到一念不生，自然豁然内辟，神由黄道

直达中黄，自觉宽广高深无际，自然通于天心（编者按：本文所谓天心乃脐内一寸二分处）一窍，与原始祖气相连，真息自现。古人说：丹道之妙，始基于此。第一步已直贯到性命双修全功。《性命圭旨》有诗云："一条直路少人寻，寻到山根始入门。坐定更知行添土，真人之息自深深。"此之谓也。

黄道者自会阴直达泥丸自然升降之道也，由此道升降纯是先天，求其自然。穷想山根，元神自然到达中黄，意守中黄，自然通于天心，形成一条黄道。学者妄用心意，不从自然，强引之升降，每有"后天阛黄"之弊。中黄未开谓之玄关，既开谓之玄窍，学者行到虚极静笃时，此窍乃现，胎息息于此，元神升降于此。

凝神入窍章第二

【原文】太上云："吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无"。夫观心者，非观肉团之血心。若观此心，则有血热火旺之患，不可不慎也。

人有三心，曰：人心、道心、天心。人心者妄心也；道心者照心也；天心者元关祖窍，气穴是也。太上观心者，以道心而普照天心也。

又曰：入窍观心之法，凝神，定息，清虚自然，六根大定，百脉平和，将向来夹脊双关所凝，潜入命府，谓送归大冶牢封固。命门一窍，即脐后一寸二分，天心是也。一名神炉，又名坤炉。而息之起，息之止，在此一穴。按自气穴起息，状如炉烟，随

吾呼吸，仍不外乎黄庭为之主张者，盖有元神在也。调处之法，乃以道心而照天心，则此灵谷之中气机虽繁，有神以主，亦仍如如不动，本体常存，神与气合，紧紧不离，是名外炼，而不失夫胎息。盖如凝神于炁穴，时时收视返听，照顾不已，则此气穴亦自寂寂惺惺，永无昏沉，而睡魔自遣，且能应抽应添，运用自如矣！《楞严经》云："一根既返元，六根自解脱。"盖无六根，则无六识，无六识，则无轮迴种子，既无种子，则我一点真心，独立无倚，空空荡荡，光光净净，斯万劫而常存也。每见专务顶门之性为宗者，是不知命也；专务坤炉修命为宗者，是不知性也。纯阳曰："修命不修性，此是修行第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。"若此凝神入窍之法，乃性命双修之诀。盖得中央黄晕所结之神以宰之耳！人若识于此处而迎吾一点元神，入于元始祖窍天心气穴之中，绵绵续续，勿助勿忘，引而亲之，一若升于无何有之乡，则少焉呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。待时至时，则摄吾身先天灵物，上引三才真一，油然下入，合我身中铅汞，即成无上英华，融而化之，有如北辰居所，众星皆拱之验，是皆元神潜入气穴所致。故尔诸气归根，万神听令。然而古哲谓之黄叶，非真金也。必须久久行之，先天性命真正合一，如汞投铅而相制

伏，而大丹真孕其中矣。盖以此段功夫，神既入窍，则呼吸一在窍内，而吾鼻中呼吸只有一点而微若无，方为入窍之验。验验不失，乃得真金焉。

【注释】此章内容与《性命圭旨》一书第三节口诀《蛰藏气穴，众妙归根》大同小异，惟《性命圭旨》对中黄和天心二窍具体位置隐而不言，秘而不宣，令学者读后无从学处，两书比对，才使人豁然而悟。

凝神入窍，即凝神入气穴，亦即将在夹脊双关（中黄）所凝之神，送归天心（土釜）封固，天心即气穴也。此乃以道心而照天心，即所谓"当灭动心，莫灭照心"。《性命圭旨》称天心为窍中之窍，为中央黄晕之间的真人呼吸处，为阴阳之源、神气之宅、胎息之根、呼吸之祖，凝神入此窍中应"如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息，绵绵续续，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无"，则天地元始祖气得以相通而入，神息归根，性命合一，而大药孕于其中矣！

本章功夫的证验是胎息的出现。盖我之元神（即真意）凝于中黄炁穴时，天心气穴（下丹田）早受影响，即自寂寂惺惺，一旦神自然而然入于天心一窍，则呼吸之天地正气即可与我身真气，我身之之铅、汞（精、神）融化成无上英华，内通而外亦通，于是呼吸相含，神气相抱，最后呼吸移入天心窍内，形成了腹式呼吸，而我鼻中呼吸则愈来愈微弱而近于无，此为内呼吸，即胎息也。这是性命合一、神气相交、铅汞相投的进一步表现。性命即神气，神气即铅汞，也就是神已入窍的证验。

神息相依章第三

【原文】天谷之神，湛然寂然，真性也。神炉之中，真气氤氲而不息者，真命也。他两个才是真水火，真乌兔，真夫妇，真性命。使二者纽结一团，混合一处，炼在一炉，二六时中神不离气，气不离神，性不离命，命不离性，二者则二而一，一而二者也。其功与前章之功一贯而下，每日子前午后，定息静坐，开天门以采先天，闭地户以守胎息，纳四时之正气，以归正室，以养胎真，渐采渐炼，以完乾体，以全亲之所生。天之所赋真汞八两、真铅半斤，气若婴儿，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，内气不出，外气反入，久之神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎。此胎息还元之初，众妙归根之始也，则一刻功夫，可夺天地一年之节候。璇玑停轮，日月合璧，真是万里阴沉春气到，九霄清沏露华凝。妙矣哉！真阳交感之候欤？盖神入气中，犹天气之降于地，气与神合，犹地道之承于天。《易》曰："大哉乾元，万物资始也。"盖一阳不生于复，而生于坤。坤虽至阴，然阴里藏阳，大药之生，实根底于此。药将产时，就与孕妇保胎一般，一切饮食起居俱要小心谨慎。诗云："潮来水面侵堤岸，风定

江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏愦睡无魔。”此惟凝神气穴，定心觉海，元神与真气相依相恋，自然神满不思睡，而真精自凝，铅汞自投，胎婴自栖，三尸自灭，九虫自出，其身自觉安而轻，其神自觉圆而明。若此便是长生路，休问道之成不成。此境必待神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，方见此效，方可行开关之功。

修真之士果能将夹脊双关所凝之神，藏于气穴，守而不离，则一呼一吸，夺先天元始祖气，尽入气穴之中，久而真气充满，畅于四肢，散于百骸，无有阻滞，则自然而肾汤煎，丹田火热而开关也。

【注释】此章承上章而有所发挥，功法亦一贯而下，即定息静坐，开天门（顶门，在泥丸之上）以采先天真气，闭地户（会阴穴）以守胎息，从而达到神炉（天心，下田）药生，丹田火炽，两肾汤煎，是为证验。

胎息是由天谷（泥丸）元神与神炉（天心）真气，亦即性与命，互相结合的条件下自然而然形成的。《性命圭旨》说，只要凝神入气穴，蛰神于其中，藏气于其内，以空空之心合真人深深之息，则心息相依，息调心净。《天仙正理》说，人在胎时不由口鼻呼吸，只因与母脐相通，故随母呼吸而为呼吸，能似无气息一般，此真胎息景也；离胎而息即断，无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸。胎息者，逆修返还之理，以我今呼吸之息而返还为胎中之息也，即以口鼻呼吸之气而归于胎息之所（即丹田之所），如处胎息之时，渐渐炼至胎息亦真无。《抱朴子内篇》说：“得胎息者，能不以

鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣！”“以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。”

丹田火炽，两肾汤煎，为开关之候。开关即冲开尾闾关（在尾骶向上数第三椎间），实现小周天。未有不守胎息而望开关者。

此段功夫全在照之一字。古语云：“照者慧日也，慧日照破昏衢，能见本来面目。”常要回光内照，照顾不离，则真息自然旋转。

聚火开关章第四

【原文】开关乃修真首务，胎息即证道根基。未有不守胎息而望开关，不待开关而能得长生者。许旌阳曰：“关未开，休打坐，如无麦子空挨磨。”

开关之法，择日入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎。见此功效，上闭巽窍，塞兑垂帘，神息归根，以意引气沉于尾闾，自与水中真火纽作一股，直撞三关。当此之时，切勿散漫，倒提金锁锁，以心役神，以神驭气，以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要撞开尾闾。火逼金过太元关，而闾口内觉刺痛，此乃尾闾关开之验。一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾抽吸，内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩头，不得停篙住手，猛

烹急炼，直逼上升，再经夹脊双关，仍然刺痛，此又二关开通之验。以神合气，以气凝神，舌柱上腭，目视顶门，运过玉枕，直达泥丸顶上，融融温暖。息数周天数足，以目左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑而化为髓，再候药生，仍行前功。每日昼夜，或行五、七、九次，行之百日，任督自然交会，一元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝，内有一股氤氲之气，如云如雾，腾腾上升，冲透三关，直达紫府。渐采渐凝，久之金气布满九宫，补脑之余，化而为甘露，异香异美，降入口中，以意送入黄庭土府，散于百络，否则送炉。如是三关透彻，百脉调和，一身畅快，上下流通，所谓醍醐灌顶得清凉，同入混炉大道场者此也。百日之功，无间时刻，关窍大开，方可行采药归壶之事。不然，纵遇大药，而关窍不开，徒费神机，采亦全无应验。张三丰云："不炼还丹先炼性，未修大道且修心，修心自然丹性至，性至然后药材生"。还虚子曰："开关之法，妙在神守双关一窍"。此窍能通十二经络，善透八万四千毛窍，神凝于此，闭息行持，久之自然精满气化，气满自然冲开三关，流通百脉，畅于四肢，窍窍光明，此为上根利器也。然于中下之士，或又行功息缓，则关窍难开，必得丹田火炽，两肾汤蒸，依法运行，方能开通。故经云："天之神栖于日，人之神

栖于目”。古人谓：目之所至，神亦至焉，神之所至气亦至焉。又云：神行则气行，神住则气住。开关功夫，不外乎此。

【注释】聚火开关，即聚火撞开尾闾关，并上冲夹脊、玉枕（在后脑骨下）二关，谓之三关。何谓聚火之法？此法即吸、舐、撮、闭四字诀。吸者鼻中吸气以接先天；舐者舌柱上腭以迎甘露，撮者紧撮谷道内提顶上；闭者闭目垂帘兼逆听神水落黄庭也。此章功法妙处在神气纽作一股，默默透后上冲，次而如推车上半山，似渡过急流水，必须登巅达岸而后已。

上根利器之人神守夹脊双关一窍，练功不辍，久之气满，自然能冲开三关；但中下之士，又行功怠缓，则关窍难开，必须依此法运行，方能开通。故此章功法乃为中下之士而设者也。本功法亦补第一章功法所未示，恐学者专事中透捷法，即循穷想山根，意守中黄而通天心之黄道，而置任脉督脉而不顾，则未免功缺。

采药归壶章第五

【原文】采药必用夜半子时一阳初动者，其时太阳正在北方，而人身之气在尾闾，正与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命以双修。盖此时乃坤复之际，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身阴阳交会于此时。至人于此时而采药，则内征外应，若合符节，乃天人合发之机，至玄而至妙者也。经云：“食其时，百

骸理。盗其机，万化安。”又云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”于亥末子初之时，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息，浑沦如太极之未分，溟涬如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然似止水之无波，内不知乎吾身，外则忘乎宇宙，虚极静笃，心与天通，先天大药随我呼吸而入于黄庭，周天数足，铅汞交结，天然真火，薰蒸百脉，周流六虚，冲和八表，一霎时雷轰巽户，电发坤门，五蕴空明，九宫透彻，玉鼎汤煎，金炉火炽，黄芽遍地，白雪漫天，铅汞髓凝，结如黍珠，三十六宫花似锦，乾坤无处不春风。诀曰：“存神惟在肾，水火养潜龙。含光须默默，调息顺鸿濛”。此乃封闭之要诀也。

【注释】此章论夜半正子时采药法。亥末子初之时，即晚间十一时，此时乃天人合发之机。药即先天一炁。《仙佛合宗》云：“金丹根本喻药物，”“即吾身中一点真阳之精炁，号曰先天祖炁者是也”。

此段功夫先要凝神中黄一窍，意守天心，虚极静笃，即所谓凝神入坤脐（下田）而生药，作为丹本，然后行子午周天之功，闭任开督，猛烹极炼，即所谓凝神入乾顶（泥丸）而成丹。《性命圭旨》说：“其恍恍惚惚是采取时候，猛烹极炼是采取功夫，吸、舐、撮、闭是烹炼之的旨也。”

清代黄元吉《道德经注释》一书云：“学人欲修性命，先明铅汞”，“然灵液即真水，真水即汞也。真阳即真气，真气

即铅也。汞为精，铅为气，二者皆后天有形有象之物，只可顺而生男育女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升。会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾如雾如烟，如潮如海，才算是真铅，可作为炼丹之本，所谓坎离交而得药是也，于是运起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸，泥丸久积阴精与我这点真铅之气配合为一，即所谓乾坤交而结丹是也。阳气上升泥丸有何景象？觉得头首爽利，非等平日之昏晕，有如风吹云散而天朗气清，另有一番气象，才算是真汞。以前之汞还是凡汞，不可以养成仙胎。铅汞会于泥丸，斯时之凡精凡气合同而化，不见有铅，不见有汞，只有一清凉恬淡之味，化为甘露神水，香甜可口，不似平日粗精浊气，即古人谓醍醐灌顶是，从上腭落下吞而服之，送入黄庭温养，即封固矣！此个真精一生，浑身苏软如绵，欲睡不睡，欲醒不醒，而平日动荡之身心，至此浑然湛然不动不摇，自安所止而得所止。此境非大静大定不能，若夫采取之法，即一意凝注，毫不分散，古人谓不采之采甚于采，是所谓交媾者，即神入气中，气包神外，两两不分。"此段乃实际心得体会，故录于此。一意凝结之法，最好是凭目力从后透而升，遂无逐情外漏之弊。

《尹真人寥阳殿问答编》云："汝于亥末子初观一阳初动之际，虚极静笃，心与天同，神息合一，先天之炁随我呼吸，入于黄庭，周天数足，丹田汤沸，此真验也。百脉如虫行，四肢如火炽，此采药归壶之秘诀也。"《性命圭旨》又道："盖此时天地一阳来复，而吾身之天地亦然，内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎?!"故古人有此段功夫所得真阳，多来自虚空，即大自然空间之说。学者若能得此，必自顶门而下，且必滴顶

应阙霎时清凉，所谓乾元得自顶，三界立清凉是也。

至药既入于黄庭，封闭之诀，则取文火温养之义。

卯酉周天章第六

【原文】前章先天大药入于黄庭，采药也。此章卯酉周天，左右旋转，收功也。张全一《铅火秘诀》云："大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交媾含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕留下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关(编者按：即会阴)，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于左上且凝歇。谓之专理脑生玄，右边放下复旋折。六爻数毕药升乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下六凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻扫，只斯数语是真诠。"此于采药归壶后行之，则所结金丹不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮，有舟无舵，欲求远载其可得乎？其法先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从左上照乾顶，少停，从右下降坤脐为一度。如此三十六转，为进阳火。三十六度毕，去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶，

少停，从左下降坤脐为一度。如此二十四，为退阴符。纯阳云："有人问我修行法，遥指天边月一轮。"此即行气主宰之义也。此功与采药归壶之功共是一连，采取药物于曲江之下，聚火载金于乾顶之上，乾坤交媾于九宫，周天运转而凝结，故清者凝结于乾顶，浊者流归于坤炉。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多而铅渐少，久而铅枯汞乾，阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。盖坎中之铅，原是九天之真精。离中之汞，原是九天之真气。始因乾体一破，二物遂分两弦，常人日离日分，分尽而死；而至人法坤乾之体，效坎离之用，夺神功，改天命，而求坎中之铅制离中之汞，取坎中之阳制离中之阴，盖阳纯而复成乾元之体也。紫阳曰："取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。"

【注释】本章后原有南樵子及闵小良氏之注。南樵子注曰："后升前降，采外药也。左旋三十六以进阳火，右转二十四以退阴符，皆收内药而使来归壶，不致耗散也。日积月久，炼成一黍米之珠，以成真人者即此也"。闵小良注曰："谨按此章，乃就一身中采取坎一以为种子，与上章经义不一，上章得自虚空，此章成自神功者也"。

《性命主旨》云："然而金丹大道之秘，秘在性命两字。性者天也，常潜于顶，故顶者性之根也。命者海也，常潜于脐，故脐者命之蒂也"。又云：丹经对此巧喻多端，万字千名

不可胜教，"如论顶中之性者，喻之曰汞也、龙也、火也、根也、日也、魂也、离也、乾也、己也、天也、君也、虚也、兔也、无也、主也、浮也、朱砂也、扶桑也、姹女也、昆仑也。如论脐中之命者，喻之曰铅也，虎也、水也、蒂也、月也，魄也、坎也、坤也、戊也、地也、臣也、实也、乌也、有也、宾也、沉也、水银也、华嶽也，婴儿也、曲江也。"又云："故盲修者歧而二之，若真修者合而一之。合一者，炼炁而凝神，尽性而至命，烹铅而乾汞，取坎而填离。"

一升一降，左旋右转，抽铅添汞，均与乾顶（泥丸）有密切关系。抽铅添汞实是还精补脑。经云："欲得不老，还精补脑"。《黄庭经》云："泥丸百节皆有神"。又云："脑神精根字泥丸"。《性命圭旨》说："真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，目视顶门，用志不分。"

张紫阳《悟真篇》曰："取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。"董德宁于《悟真篇正义》中注曰："先天卦位乾南而坤北，后天卦位坎北而离南，盖先天之乾坤交，则乾中虚而为离（即☲），其坤中实而为坎（编者按：即☵），于是乾坤退居于西之南北，而坎离进位于正之南北，则谓之后天矣！故先天以乾坤为尊，是乃体也；而后天以坎离为贵，是乃用也。今修丹之道，是将后天之用以复其先天之体，故炼取坎中之阳气（即☵之中爻），以点化离中之真阴（即☲之中爻），乃运行交会，而复其乾健纯阳之体，则吾身修炼之造化毕矣！潜藏者，沉伏也。飞跃者，升举也。谓此之采取点化，乃升沉举伏之法，而总在吾之心意，以为运用之枢机耳！"

行卯酉周天须运用两眼神光。张紫阳说："只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫向忙里送。"眼者阳窍也，人之

一身皆属阴，惟有这点阳，以这点阳从下至上，从左至右转而又转，就能战退群阴，使阳道日长，阴道日消，使真气上下循环，此眼之功用也。

长养圣胎章第七

【原文】始初那点金精，浑然在矿，因火相逼，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，损之又损，炼之又炼，直至烟消火灭，方才成一粒龙虎金丹，圆陀陀，活泼泼，辉煌闪灼，光耀昆仑，放则迸开天地窍，归复隐于翠微宫。此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎。五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵，此其候也，然鼎中有宝非真宝，欲重结灵胎，而此珠尚在昆仑，何由得下而结耶？必假我灵，中透真阳之气以催之，太阳真火以逼之，催逼久则灵丹自应时而脱落，降入口中，化为金液而直射于丹扃之内，霎时云腾雨施，雷轰电掣，鏖战片响之间，而消尽一身阴滓，则百灵遂如车之辏毂，七宝直如水之朝宗矣。许宣平曰："神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。"然我既得灵丹入鼎，内外交修，炼之又炼，至与天地合德，则太虚中自有一点真阳，从鼻窍（编者按：指玄窍）而入于中宫，与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵，感天地之灵，内徵外应，浑然混合。老子云："人能常

清净，天地悉皆归。”当此两阳乍合，圣胎初凝，必须时常照觉，谨慎护持，如小龙之初养珠，如幼女之初怀孕，牢关圣室，不可使之渗漏，更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如子在抱，终日如愚，不可须臾间断也。葛仙翁曰：“息息归中无间断，天真胎里自坚凝。”陈虚白曰：“念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。”惟要不起不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之火候也。

【注释】从此章开始论述炼炁化神即十月养胎阶段。练功至此，泥丸中已结金丹，眼前呈现丹之外象，即圆陀陀，活泼泼，辉煌闪灼的一粒圆光，即这个〇。《大成捷要》描写为“此玄珠似乎在外，闭目却分明；似乎在内，开目极清白，真有不内不外者存。”此乃神炁即体内能量流的凝结物、结晶体。

为了移胎换鼎，使此灵丹从泥丸而下降黄庭，结成圣胎，置于中宫温养，须使“灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液而直射丹扃之内”，这就要实行金液大还丹之功，使真炁经三关入泥丸，化为金液自上腭下降，香似醍醐，味如甘露，即所谓“醍醐灌顶”，而用真意引下重楼，送入中宫，中宫即丹扃也。这就是丹书所谓“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

圣胎、胎仙、婴儿、赤子乃一物，这是珠落黄庭后的称呼。张紫阳《悟真篇》说：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基，”清代刘明一《[illegible]真[illegible]》说：“圣胎之婴儿是先天之气，自虚无中来与真[illegible]配合而成[illegible]，所谓

阳神者是也。"明代伍伍虚《天仙正理》说:"胎即神炁耳,非真有婴儿也,非有形有象也。"所以说圣胎、婴儿不过一炁而已。

养胎之法在于主静。钟离权曰:"胎内婴儿就,勤加温养功,时时照丹扃,刻刻守中黄。"其火候即所谓未得丹时须藉武火,既得丹时须藉文火以养之,绵绵若存,勿忘勿助之意是也。王重阳曰:"圣胎既凝,养以文火,安神定息,任其自如。"清代李德洽《上品丹法节次》说:"得丹之后,为十月养胎之始。此后当刻意操持,时时照顾,如龙养珠,如鸡抱卵,暖气不绝,始得灵胎日渐坚固,一意温和为主,念不可起,念起则火炎,意不可散,意散则火冷。第令无过不及,惟以炉里温温为是,别无他法也。若有作为,危险立至"。又说:"如遇丹火发热,存想两眉间有一黑球,如碗大,收摄入于神室,其热自退,不可不知。"

千峰老人赵避尘在《性命法诀明指》一书径直指出,长养圣胎即养舍利子,并泄露了此中法诀。他说:"将精炁神炼足,聚于顶内,总得以真气真神炼之。催逼既久,灵丹脱落,吞入口中,化为津液,腹响如雷,滋养舍利子,后由炁穴生出舍利之光,能虚室生白,圆圆陀陀,此即舍利子成也,百脉呼吸气长停。这段功夫,全以至静为主,如龙养珠,如幼女怀孕,要自知静心养之,舍利子方足也。"他说:"精不足不能生慧光,舍利子不足,不能生蟾光。慧光如如月光,蟾光如金光。"又说:"蟾光者,乃取三足金蟾之意,是精气神三品合一之理。"他指出:"舍利子不足,还得加功细炼,每日参禅打坐时,两眼归并合一,神气下照丹田,是助舍利子发生足满。项有颠鸾之状,耳发龙吟虎啸之声,其身如在云端,通身酥麻发痒,如凭虚御风,快乐无边,满面如珠网罩面,又如蚁行,

痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮牙关口中，津液升满，咽纳不尽。此时口闭懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处，自然息住脉停，真气充满，滋养舍利子也。”

乳哺婴儿章第八

【原文】前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，经历十月，脱出其胎。释氏以此谓之法身，玄门以此谓之婴儿。盖炁穴原是长胎住息之乡，赤子安身立命之处。婴儿既冥坐静室，安处道场，须藏之以玄玄，守之以默默，始借坤母黄芽以育之，继聚天地生气以哺之，此感彼应，其中自呼自吸，自阖自辟，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何有之乡，如来禅定于寂灭海之场。虽到此大安乐处，仍须关元，勿令外缘六塵魔贼所侵，内结烦恼奸臣所乱，若坐若卧，常施莹净之功，时行时止，广运维持之力，方得六门不漏，一道常存，真体如如，丹基永固。朝夕如此护持，如此保固，如龙之养珠，如鹤之抱卵，而不敢顷刻之偶忘，方谓“真人潜深渊，浮游守规中”也。其法以眼观内窍，以耳听内窍，潜藏飞跃，总是一心，则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累，方寸虚明，万缘澄寂，而我本来之赤子，逐怡怡然安处其中矣！老子云：“外其身

而身修，忘其形而形存。”如心空无碍，则神愈炼而愈灵，身空无碍，则神愈炼而愈精，炼到形与神而相涵，身与心而为一，才是形神俱妙与道合真者。古仙云，此际婴儿渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜，镇静心田者。若起欢心即为著魔。婴儿既长，自然脱窍，时而上升乾顶，时而出升虚际，时而顿超三界外，不在五行中。修道必经之境，古哲处之，惟循清虚湛寂焉，是为潜养圣婴之至道。

【注释】此章为炼神还虚（三年乳哺）功夫，所谓“含养胞胎须十月，婴儿乳哺要千朝”是也。

其法是神归大定，一毫不染，开天门以采先天，闭地户以守坤室，刻刻提防外为尘缘所侵，内贼所乱，心心谨笃，三年婴儿志成，自得升超天谷（泥丸），即由中宫超入上田。

此段功夫须得真空炼形。此术是窃无涯之元炁，续我有限之形躯。即每于凌晨太阳未升之时，凝神静坐，虚以待之，自然太虚中有一点如露如电之阳勃勃然入玄关上泥丸，化为甘霖而降于身内，我即鼓动呼吸以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓消霾，使我变为纯阳之体。

千峰老人赵避尘指出：“淫根自缩，光射目前，龙吟虎啸于顶，虚室生白，自知舍利子足。”他说，祖窍性光与脐下命门命光二光合一，由目至脐一路皆是电光，才算胎圆结果。眼前的白月光内有金光，此是养在中宫的道胎上迁泥丸上田之景到，速将此金光入于性内养之。”“二光合一，唯阳神寂照于上丹田，相与混融，化为一虚空之大境，斯为存养乏全体，乃为乳哺之首务也。”

移神内院章第九

【原文】始而有作有为者采药结丹以了命也，终而无作无为者抱一冥心以了性也。夫冥心者深居静室，端拱默默，一尘不染，万虑潜消，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静，体含虚极，常觉常明。此心常明，则万法归一，婴儿常居于清净之境，栖止于不动之场，则色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，斯安然自在矣！阴长生曰："无位真人居上界，空寂更无尘可碍。有为功就又无为，无为也有功夫在。"所谓居上界者，盖即婴儿之栖天谷也。谓必移居天谷者，非必以地峻极于天，实以其纯一不杂，婴儿居此，自无一毫情念得起。此时须用虚空之道扩而充之，则我天谷之神升入太虚，合而为一也。再加精进，将天谷元神炼到至极至妙之地，证成道果。而功法不外神栖天谷，行夫不识不知，惟深惟寂，阳光不漏，故能愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神，生之又生，生之无尽；化之又化，化之无穷。《中和集》云："成就顶门开一窍，个中别有一乾坤。"然此顶门岂易开哉？先发三昧火以透，不通，次聚太阳火以冲之，二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界，紫焰弥天，霹雳一声，天门开也。

【注释】此章既多抽象玄论，又缺具体功法，多涉宗教理想，仅录此数段以见端倪。

移神内院，即圣胎初脱，由中宫迁入上丹田，加以三年乳哺之功。神指阳神，内院指泥丸上丹田。清代鹤臞子《唱道真言》说："阳神者，一团真气结成。"清代刘一明《修真辩难参证》说："圣胎是法相，不是色相。法相，是相非相，盖一气从虚无中结就，又名阳神。此神聚则成形，散则成气"。他们认为，阳神即圣胎，即婴儿，即一炁而已。至于炼神还虚则又入定于泥丸，古人云："性在泥丸，命在脐"。盖言了修命之事在脐，了修性之事在泥丸。炼神还虚纯入性功，故在泥丸修之，修到阳神由天门而出，叫做"出胎"。

明代伍冲虚《仙佛合宗》中有一段论及阳神迁上田及出神之法，录此以供参考："上丹田一名泥丸宫，阳神归伏之本宫也。归伏本宫，阳神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有乳哺之名焉。倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣！其法兼存养之全体、出收之大用而言者也。盖存养之功不着意于上丹田，惟一阳神寂照于上丹田，相与混融化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。斯时也，即当调神出壳，一出天门而旋即收焉。出则以太虚为超脱之境，收则以上丹田为存养之所。须知出收之时少，而存养之时多。又出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。始则出一步，而旋收焉，或出多步而旋收焉。久之或出一里而旋收焉，或出多里而旋收焉。乃至百千里以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归，故须出入谨慎，方能全虚空之全体于往来之中，以完乳哺之大用也。"

道教理论认为，练功至此，自有六通的特异功能。六通是：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通和神境通。

赵避尘曰："胎圆足满，自有雪花飘飞之景到，速当出胎。急用'念动向大空，日月庙门开，推情合性转，二光相遇献'出胎口诀。古人隐而不露，或是怕泄露天机，也许未得此口诀，故而不传。"

本书收入之史从龙氏著《道乡集》中有出神功法一辑，可供参考。

炼虚合道章第十

【原文】禅关一窍，息心体之，一旦参透，打开三家宝藏，消释万法千门。还丹至理，豁然贯通。盖释曰禅关，道曰玄窍，儒曰黄中，事之事之，方能炼虚合道，乃为圣谛第一义，即释氏最上一乘之法也。此法无他，只是复炼阳神，以还我毘卢性海，以烹以炼，浊尽清纯，送归天谷，又将天谷之神退藏于密，如龙养颔下之珠，似鹤抱巢中之卵，即内即外，即气即心，凝成一粒，谨谨护持，无出无入，虚寂之极，变化之至，则其所谓造化者，自然而复性命，自然而复空虚。变不尽变，化不尽化，此通灵变化之至神者也。故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之又炼，则炉火焰消，虚空现若微尘，尘尘蕴具万顷冰壶世界，少焉神光满穴，阳焰腾空，

自内窍达于外窍，窍窍皆大神光也，彻内彻外，透顶透足，在在皆大神光也。

再又摄归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定既久，则红光如奔云发电，从中窍而贯于上窍，则更无论大小之窍，而神光动耀，照彻十方。

如是更加敛摄，消归祖窍之中。一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定既久，则六龙之变化已全，而神更变为舍利之光，如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万毫光。

【注释】此章所述，已属宗教理想或幻想。撇说道教气功本由炼精化炁、炼炁化神到炼神还虚而止，原无炼虚合道一段，所以古人说："养得金丹圆似月，未免有圆还有缺，何如炼个太阳红，三界十方俱洞彻。"又说："阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。"故炼虚合道一着，疑为后人所加。

炼虚合道，即炼到形神俱妙；与道合真。形指身，亦指精炁。神指阳神。还虚以后达到形神两忘境界，方是全真。所以，脱胎以后，要做到与虚空同体，必须将可以离形的阳神，复归于形骸，收入性海天谷内院，复将阳神退藏祖窍（并非两眼之间的祖窍，而是在心后夹脊关前），静定而寂灭，不出不入，忘人忘我，则神光从中窍贯于上窍，而窍窍光明。这便是道教所主张的形神一致而延长生命、留形驻世、肉身冲举等理想幻想，也就是所谓九年面壁最后还虚功法的主要内容。

传统龙门养生功

——《尹真人寥阳殿问答编·秘授篇》注释

编者按:《秘授篇》为《尹真人寥阳殿问答编》一书的第六篇。《传统龙门养生功》一题为笔者所加。此书出自青羊宫抄本，由浙江吴兴县金盖山龙门第十一代闵一得编订，于清代道光甲午年镌刻。全书分六篇，《秘授篇》则为全书的总结，介绍了道教龙门派气功功法的全过程，亦全书精华所在，言简而意赅，颇切实用。此功与前刊阖辟仙功同出一源，可互相参看。现于篇中交关处略加注释，以飨读者。

一、治 心 理 气

【原文】未坐先治心，空如寂如，事来则理，理去则忘，置事成败于勿问，惟自尽心而已。次则理气，充如浩如，当升听升，当降听降，置作用于勿事，惟俟机醇而已。盖以气由心生，心治气自治焉。如是行持，总以无间为妙。无间，则身心自泰。故坐不拘子午，得闲则坐，坐亦不须结趺，而手须握固，所以镇惊也。

【注释】练功须全身放松，求其自然，先治心，次理气，然后打坐。无间，即练功不要间断。打坐不必讲究子时午时，

子时为晚间十一时至晨一时，午时为上午十一时至下午一时。打坐亦不必盘膝，惟须握固，即以大拇指甲置于无名指下节横纹下，以四指握之，须用中指中节压盖大指指甲之末，闻惊则加劲握，其惊自定。

二、返观内照

【原文】身既得静，止念为先。刻惟返观内照，起自频前空际，存有红黄如月，悬照山根，有光无光听之。从此心息相依，念外无念，惟觉三田一贯。凡夫色相，虚空玄况，非我本来，隐现听之，不为转念，此是主脑。是即《周易》思不出位之至道。然而人心至灵，况又初学，何能便尔。诀有之：不怕念起，只怕觉迟。又曰：念起是病，不续是药。故有但灭动心，不灭照心之义。而于身心既定，亦必返照有所，所谓即一以制万。初则率神归室，室即神室也。如是体照，自觉此中虚寂而湛如。得到自如之候，不假存照而得，乃为得见吾心本体。初学焉能至此，寂体久之，此况始现。若欲保此而求进，必须不忘而如忘，则自中广无际，清寂如之。

【注释】返观内照从频前空际开始，频即两眼之间鼻梁凹处，亦即山根穴，红黄如月初乃想象之景。《吕祖金华宗旨》一书闵一得注曰："而山根为人身之性户，上达泥丸，中达黄中，下通脐后者。故凝聚光于此处，由此而下注，是乃不易之功法。"史从龙《道乡集》曰：山根"乃后三关之门户。"玄况指

化景幻景，看到种种化景幻景，千万不要为它们转移念头。

返照要有个处所，起先的处所就是神室。神室即指心后夹脊关前的夹缝，此处被称为玄窍，与两乳之间的膻中穴及深入一寸三分的绛宫相对，名曰中黄或黄中。《尹真人皇极阖辟仙经》南樵子注曰："此夹脊双关一窍，在人背脊二十四节上下之正中，真可以夺神功，改天命。"同书闵小艮则注曰："按此窍在脊前脘后而有形无形。未开谓之玄关，既开谓之玄窍，学者行到虚极静笃时，此窍乃现，胎息息于此也。我身元神于此升降，乃谓得道道路也，谓得彻天彻地也，故此元神一入 自觉此中大无外细无内也。丹书一名神室，又曰黄房，其名不一，总之结胎、养胎，造至脱胎，皆基于此处。"《尹真人阖辟仙经》说："学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。"

三、目 视 脐 内

【原文】如是行去，总以止念返照，刻刻如是。行满七日，乃可自此景中移目下视脐内，自得直入下田，便有暖气。随目下注，须更用目内旋，初则自中至外，旋旋如此，自觉下田渐宽，乃复令目自外至中，旋旋如之。此中自觉渊如，而觉暖气内发，渐至沸如。此心仍如止水，则自得有凉液一点，点出绛宫，乃是退符之真验。于斯时也，必有热气自穴上迎，至于脘下左右盘旋。其气腾如，若有所待。吾则一意守之以目，迎之以心，如是以应之。少顷

便有凉液涌自心后，与肾热气相接，现有吞吐莫释，畅快难言之景。切莫贪恋，即须收住。徐以两目内视渊深之处，继以心意导之，使此气机旋转腹中，初则自小而大，后则复收为小，仍导二炁一归气海，乃为坎离交，又名小周天，实为退符之大用。不知者误谓进火，而进火之机却基于此。故我于斯时，一呼一吸，满口津液如饴，便宜烹炼，或留绛阙，或散经络，或注心后而入肾，各有妙用，故必当连咽，将此心火存烘，俟有化机洋溢，随义施行。终则导归气海，以火逼入，所谓液于是化血，血于是化精，精于是化气，气于是冲关透后者。

【注释】如此行功，虽说行满七日便可转入下视脐内，但实不限于七日。脐内即下田，指脐轮后一寸二分处，此窍又叫神炉，坤炉。《寥阳殿问答编》第一篇说："脐轮之后一寸二分，囫地一声，真元落于此处，号曰天心，一名气海，又曰神炉，乃胎仙元命之根，是故又号天根，为炼精化气，炼气上升之地，是故又号坤炉，按即丹书之下田。"《皇极阖辟仙经》曰："盖常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相通，所谓众人之息以喉也。若至人呼吸，直贯明堂而上，盖切切然以守夹脊双关，自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵也。踵者深也。"

内视下田，实际上是凝神入气穴。行功既久而纯熟，回光返照山根，就会自然而然地渐渐达于中黄夹脊一窍，意守中黄，就会自然而然地渐渐通达天心下田。当呼吸入于气穴

（即下田），便会自然进入胎息的境界。这种自然而然之妙，只有行功者才会体会得到。

当得到凉液一点出自绛宫，而与下田上升热气相迎，此为下交上，即下田与绛宫相交；得到凉液自心后关前涌出，而与肾热气相接，此为上交下，即心肾相交，都是很好的效应，使人浑身轻松，畅快难言。其实，在意守夹脊一窍时，即开始有此现象。故常操此心藏于夹脊之窍，则常感此窍涌出凉液一片，感到身心舒畅，亦为得效之验。

此种退符（前降）现象，只有持久的胎息出现，方为坎离交媾，又名小周天之验，古人说是乃得"真金"而非"黄叶"。

胎息发生之际，必满口津液，自上腭下降，香如醍醐，味似甘露，当咽下重楼，以目送之，此乃"气化"作用，小还丹之妙。

四、聚　火　开　关

【原文】然液之化血，必于绛阙。血之化精，必于两肾。精之化气，必于气海。如是化存，则此下田三宝充盈，乃有无路可走之势，自然冲开尾闾，从太玄关逆流。隐隐觉有两股暖气，上肾堂，过夹脊，历二十四骨节。《圭旨》有云："火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。"此之谓也。但至夹脊，学者道浅，宝积未富，那能一时便得直透而上，切勿烦躁欲速，惟自日日行之，意中须以心目相送，微用提撮谷道法，如辘轳循环，自然志至气次，时候一到，片响

之间，夹脊自开，双关自辟，直上玉枕。玉枕一关，名曰铁壁，居头凹之处，有一高骨，尤难过此。必须闭目上视，低头用意，直透此关，上至泥丸，与神交合。此时景象，有如雷轰电掣，火焚波沸，种种形声，似真似幻。切须牢守身心，勿惊勿喜，徐徐自定，清馨冷然渗入两耳，泥丸昆仑之间，如火珠一颗，盘旋不已，隐现于眉间，觉从鼻内而下向玄膺，仍自降入气管，乃由华盖、绛宫，直抵丹田。此时身心快乐，难以言喻。所谓"乾坤交媾罢，一点落黄庭"是也。学者如或真火稍微，再加微火吹动，微微抽添，又复如前，从后而上，从前而下，环绕不已，此即河车自转也。然后升前降，俱在骨节内行，不在皮肤内行。诗云："丹田直透泥丸顶，自在河车几百遭"。则铅枯而汞干矣！此乃大周天火候。

【注释】此段为大周天功法。尾闾在尾骶骨（尻脊）上第三节，丹书说是阴阳受化之乡，任督交会之处。太玄关即会阴穴，在两阴之间。肾堂在骶椎上五分之一处，相当于第一骶椎处，又名精门、肾关。泥丸即百会穴内。百会在两耳廓尖连线之中点，即头顶中央旋毛中。玄膺在舌下金津、玉液穴之间。华盖在胸骨内面，胸骨柄与胸骨体相交界水平。黄庭在腹内，相当于脐内一寸二分下田之上。

上等根器之人，行功到此，自然冲开尾闾；但中、下等根器者则未必能自然开关，须行聚火开关之法。而只有守胎息才能开关。《皇极阖辟仙经》说："开关乃修真要务，胎息

即证道根基。未有不守胎息而望开关，不待开关而能长生在世者”。古人云:“关未开，休打坐，如无麦子空挨磨”。盖只有关窍已开，才能行采药之事，否则，纵然遇到大药，而关窍不开，也是徒费精神，采亦全无应验。

开关亦有徵象，这就是丹田真气产生，俗称神炉药生，从而丹田火炽，两肾汤煎。必待至有此徵象，方可行开关之功。

五、卯 酉 周 天

【原文】行之既熟，更须急行卯酉周天之法。世人止知乾坤交媾，而不知卯酉周天。是有南北而无东西，如有车无轮，有舟无舵，其欲至远，不亦难乎?第预清净其心，空洞其念，虚寂其机，湛如油如。外用一物，顶住太玄关。时至发动，寂体以随，中无后天参杂，用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自从气穴中透出火珠一粒，自左边升起，至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，忽折入左胁下，而后透入左肩，上左耳根，入左目，到山根，略存一顷，即转右目，从右耳根后，下右肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田。如是者三十六次，为进阳火。又从右边升起，左边降下，二十四次，为退阴符。但初时入手，未免略略著意，到纯熟地位，自然左右俱升，且或分从治命桥前后，俱不知其然而然者。人之一身皆属阴，惟目属阳。盖目者，阳窍也。故

目之所到，即心之所到。心之所到，即气之所到。此收内药之妙也。治命桥，丹经未有及之者，独《金笥宝箓》云：内有栖神窟，横安治命桥。言之甚明。工夫行到纯熟，气穴中自然元气升起，如喷泡然，入于脐轮，横过治命之桥。此一桥也，前通丹田，后通命门，中空如管，乃元气往来之所。忽然两肾如汤煎，若尚有阴火，小觉微痛，盖龙战于野之义。若阴火已消尽者，不痛也。徐徐滚上昆仑之顶，此时下而尾闾，中而二十四骨节，都不经历。且更有一种妙处，并不由玉枕关，忽从两腮边上元始宫中，自慢慢降入山根到鼻准，入人中。浓液凝入雀卵，从鹊桥入舌下，历十二重楼，徐徐咽入中宫，则先天一立，后天退藏矣。所过之穴，有阴气者，未免相战，微微作痛。盖战尽群阴，始完全先天也。一正至而百邪难容，一窍开则万孔生春。铅气上升，汞气下降。铅汞之气，浑圆于丹鼎之外，却病延年。金丹之道，思过半矣。《圭旨》云："大道分明见此元，璇玑卯酉法天然。由中达外中全外，自后推前后即前。阳火进来从右转，阴符退后往西旋。霎时火候周天毕，炼颗明珠似月圆"。此明珠，即婴儿种子也。

【注释】 行卯酉周天之法，志在收取大药归壶不致耗散，故曰"收功"。《性命圭旨》云："前段乾坤交媾，收外药也，此段卯酉周天，收内药也。外交媾者后上前下，一升一降也，内

交媾者左旋右转，一起一伏也。两者循环状似璇玑。"

此段功法妙处，在于开始时即要求"寂体以随，中无后天参杂"，则此种气功态为真意主宰之自然状态，初学者未免略略著意，到纯熟地步，就"不知其然而然"了。但所述真气运行路线十分清楚，这正是集合了前人行卯酉周天的经验所得，其具体程度乃为一般丹书所罕见，诚足珍贵。

行卯酉周天之功还在于战退身上群阴，使成乾健之体。在这里，两眼之功特别重要，所谓"含光便是长生药"，所谓"机在目"是也。所以凡真气所到之处，如有阴气者，则感到微微作痛。两眼之神光必须随真气之运行而从下至上，从左至右旋转不离，使阳道日长，阴道日消，以达到阳纯阴剥的地步。

六、长养圣胎

【原文】长养圣胎，又当另做，非可容易。既做了卯酉周天，火逼金行，一点乾金，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，损之又损，到得炼无可炼，此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶。然经云："鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎"。但珠在昆仑，何由得下？必假神炉窈灵阳真气以催之，太阳真火以逼之，催逼既久，灵丹应手脱落，化为金液，吞入口中，直射丹扃之内，此即中丹田也。于一切时中，时时照顾，念兹在兹，混混沌沌，不即不离，所谓时时照丹扃，刻刻守黄庭是也。又云："漫守药炉看火候，但

安神息任天然。"陈虚白曰："念不可起，念起则火燥。意不可散，意散则火冷"。只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之真火候也。故白玉蟾曰："采药物于不动之中，行火候于无为之内"。如此十月，圣胎成矣。气足胎完，脱出其胞，移神上宫，无须霹雳一声。盖金石能透，何劳顶门开裂哉！盖其末后重结之胎，乃以天地至先之元为法身，以其自得之一为法心。究其妙用，乃以三才为药物，而以太虚为炉鼎，感致无极之真，与我法心合而成一也。故其末后行功，鬼神莫得而窥，岂仅出入自如，变化无方已哉！必与天合体，与地合用，行全道备，方不负为形神俱妙，与道合真之人。噫！学者要知人之得与天地并列为三者，天地为大造，人身亦一大造也。人之足重如此。

【注释】此段功法已进入炼炁化神及炼神还虚阶段，带有丹功的最高理想境界。

请参看本书《皇极阖辟仙经》第七、八、九、十章注释及《道乡集》养胎功法、出神功法部分。

关于和合四象、攒簇五行、五炁朝元及三花聚顶的解释，张紫阳在《金丹四百字序》中说："含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象"。"东魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是为攒簇五行"。他又说："以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名五炁朝元。以精化为炁，以炁

化为神，以神化为虚，故名三花聚顶。"

千峰老人赵避尘说："非是金花、银花、红花为三花，实则是精气神聚于顶内，恍恍惚惚，金光发献，为三花聚于顶内。"他又说，五气朝元指全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升，其炁降，五脏之炁皆降。既降之后，五炁合而为一，丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之气化成纯阳之光，似这个○，才是五炁朝元之功。无三花聚顶，发不出五炁朝元之景。

内 照 功

——《二懒心话》选注

编者按：内照功选自《二懒心话》，著者不知何许人。该书为清代道光甲午年镌刻的金盖山藏本《道藏续篇》所收入。此为道教北宗龙门派功法，亦回光之一法也。功法虽简，但功理深奥，颇具特色，特略加整理并注释之。

【原文】内照从何下手？冥目调息片时，觉息调矣，始以意凝神于脑，以目光微向巅顶一看，觉有微明，如黑夜月色然，随即用意引此光映泥丸，待得脑中光满，而头若水晶然，久之，乃引此明由重楼达绛宫，存之片晌，觉我绛宫纯白，随以意引到中黄，亦如上法存之，觉中黄纯白，其光明自觉随气下降，便觉下田渐渐宽阔而更幽深焉。内照至此，愈久愈明，而愈宽愈广。久之又久，觉有气动于中，我则一念清虚，微以意引目光从海底兜照后去，未几觉此光明已透尾闾，渐渐有光自下升上，竟透达巅。我于斯时用首尾照顾法。其法为何？我之两目光存在半天空，如日如月，下照巅顶，直透三关，照至极深海底，几然现有一轮月影，沉于海底，与上半天空月轮上下相映。我于斯际万籁皆空，惟用

一意上冲下透并行不悖之诀。行之久久，觉此清光上透九霄，下破九渊。斯时我身已不觉有焉。内照入手如此。

【注释】此段功法，主要运用目光行之。盖古云：“机在目”。又云，人身遍体属阴，赖以化阴还阳者，靠两目。

引光照泥丸（在百会内）而使头若水晶，此即洗髓法。觉绛宫（在两乳之间膻中穴内一寸三分）纯白，此即洗心法。觉中黄（心后夹脊双关前夹缝中）纯白，此即净土法。觉下丹田（在脐内一寸三分处）渐宽，此即靖海法。觉有气动于中，此即龙从海底（即会阴穴）现。光明透尾闾，此即虎从水底翻。觉渐有光自下升上，此即黄河水逆流。竟透达巅，此即还精补脑。照至极深海底，此即日月耀金庭。月轮月影上下相映，此即水在长江月在天。光之所到，即变纯白，此部分豁然若失，最后我身已不觉有。然亦不是一朝一夕之功可以达此境界。高血压患者不宜练此功。

【原文】如行功时，下部腾腾气热，忽于热极之际，得有几缕凉气或自胸腹下降，或自腑后脊前流下，溯洄于男根左右，此下部阴精遇炁而化，真炁力微，化而失炼，则与凡气合，将成交感之精。不进阳火，此物必将夺关而出。法惟凝神集炁于海底，以两目光推而荡之，如转磨然。我于此际，此心愈加宁静，则呼吸气停而真炁得注留下部。下部斯得热如鼎沸，而阴精化气随炁，后攻穿尾闾，升至泥丸，化为真液，下降重楼，润绛宫，从心后脊前分

达两肾。我则以两目光降送至肾，左右分旋，急旋急转，便热如火，由两肾热至脐轮。此一热也，须比前热数倍，斯物由真精化而为炁矣！从此不住手，其热复降至海底而仍行其存注之功，则如前云之阴精，又得化气而后升矣。炼阴还阳之诀，不外乎此。其效验可时见，而要妙在能恒久焉。果能循环无间，日行时作，何愁不如前贤所许，计月而成者哉。

【注释】练功之时觉几缕凉气（即阴精）由体内四周流下，此正是妙境，切勿终止练功，终止则有弊。惟凝神集炁于海底，此为进阳火之秘诀，进阳火即是闭息存思。二气到泥丸，即是还精补脑，化为真液，乃后天甘露，古人认为是化血之物，肾热如火即是炼血化精，热至脐轮，乃炼气返炁。如此循环行功不可稍住，则不断炼精化炁，要炼到周身纯阳之后方无阴精，此乃炼阴还阳之诀。

【原文】上述下部云云时，正是玄关已开之明验。如遍体通畅，气象氤氲，物我两忘，万籁皆空，一灵独露，觉有真炁缕缕，自心而下，未几觉似自内豁然洞开，其大无外，其小无内，觉有种种真炁氤氲内注，且觉此中无底，惟觉此中温然，又若有火，又若无火，而有一种暖炁，悠悠扬扬，自下部腾腾然四周而升，第觉向后直上，浓然达背达巅顶，又觉烘然下面下喉际，适至绛阙，忽觉化为凉液滴下，既过心坎，又忽化如热汤奔下，满腹火热，觉周身

通畅焉。洵如是，其去结胎也不远矣！

【注释】上述境界自是玄关窍开，得常有为妙。如得之久，其去结胎也近。

十六锭金功

——《尹真人寥阳殿问答编》第二篇注释

编者按：此功出自《尹真人寥阳殿问答编》第二篇，乃道教北宗龙门派气功功法之一，简单易行，久久行之，可却病延年。

【原文】“一吸便提，气气归脐。一提便咽，水火相见”，乃保命十六字诀。以其珍贵，故名十六锭金。是言一吸一呼，通任督二脉而归于脐也。人身负阳抱阴，督脉在背属阳，任脉在胸属阴。督有三关，曰：尾闾；曰：夹脊；曰：泥丸。任有二截：下自阴根至脐；上自顶下至脐。人之呼吸，任乎自然，功夫全在两提字。

静中略用意与目力为提。然太著意则反害之矣！“一吸”入腹，略用意与目力，从阴根提起，纳之于脐。“便提”者，提一吸之气，通任脉下半截而纳于脐。所谓“一吸便提，气气归脐”也。

“一提”即一呼，于一呼之中，略用意与目力，提入督脉，从尾闾通背骨，直至顶门。常人不通督脉，故尾闾亦谓之关。提入督脉，则尾闾便通腰间，夹脊亦一关也。尾闾、夹脊皆易通，而顶门一关最

难通，故谓之泥丸。用功久之，则泥丸自通。通时乐不可言，昔人比之天上醍醐，又比之交媾。泥丸既通，则咽入任脉之上半截，而纳于脐。“便咽”之咽，非咽精，亦非咽气。气从顶门落下喉间，略一纳便归脐矣。泥丸未通，全在两提字用功，“便咽”，则通关以后事也。一阴一阳之谓道，一呼一吸之谓息。呼吸皆归于脐，阴阳固济，所谓“水火相见”也。脐内一寸三分为丹田，“归脐”，则归丹田矣！未生时胎息于此，道家炼丹亦于此，实为气之橐籥，一身之太极也。任督脉通，水火相济，每一呼吸，周身灌输，病何自而生哉？

【注释】督脉有三关：尾闾在尻尾向上数第三节下；夹脊在背脊二十四节上下之正中，即与两乳之间的膻中穴相对处；泥丸在头顶百会穴内，百会在两耳廓尖连线之中点。以上穴位位置按《寥阳殿问答编》一书所定，与通常所称督脉三关为尾闾、夹脊，玉枕稍有不同。

行本功时仍须入静，坐、立均可，注意要自然放松，不要太执著。第一个提字，志在先通任脉，第二个提字，志在后通督脉，盖督脉较任脉难通。泥丸一通，一咽便方有津液降下，此津液香似醍醐，甜如甘露，即所谓醍醐灌顶、坎离交媾，然后守胎息以终。

此篇后原有雪蓑翁注文曰：“但事养生，别有捷诀。盖以放下万缘为养阴，聚火开关为助阳。诀则以吸吸自尾闾，以呼呼自泥丸。方其吸升，统背内外，阳气雍雍而普升也。方其呼降，统额而胸内外，油然下胸腹腰际，内而五脏六腑，

畅适无赛。以意渐收，统归下极，神注二十四息，总以造至若存若忘，悠然住手。如是日行无间，不惟却病，亦可延年也。"按此捷诀，亦十六锭金功所简化，更加易行。

四时行功活诀

——《琐言续》注释

编者按：《琐言续》为清代沈太虚（沈真扬）口授，闵小艮述，薛心香订，陆柳溪刊。沈太虚原另有口授《河上琐言》一书，故此书定名《琐言续》。现用书名《四时行功活诀》及文内小题均乃编注者所加。

本书论述道教北宗龙门气功在四季、一日二十四时特别子午时以及身患疾病时的活用，颇有独到之处，故介绍给读者。

一、炼贵得中合时

【原文】古哲有言曰：修炼有三乘，而炼法惟三则。三则为何？端直其体；空洞其心；真实其念。此三句，是双修家彻终彻始、片时片刻莫可或遗者。其功法增减，第可自审而维持之。丹书所载，无非培命口诀，而行贵得中，又炼须合时。盖一年有二至，一月有朔望，一日有子午，体有自然气机，现有不同景象，而火候寓焉。究其秘要，不过升降放收而已。其利弊，不过勉强、自然，通泰、塞执，与夫确遵疑间焉而已。古之人，以一年缩一月，以

一月缩一日，以一日缩一时，以一时缩一刻，名曰功夺造化。《入药镜》寿其诀，诸丹经承述之，行无不验，而古哲谓须循体以待时，时乃活子，体乃道体也。

【注释】三乘者指天仙、地仙、水仙。双修家指性命双修家。行贵得中，乃炼功须根据自己之秉性明暗、体质厚薄、阴阳偏胜、境地忙闲、气机强弱等而调剂之。炼须合时，即掌握天时。盖一年有二至即夏至和冬至。一月有朔望指农历初一和十五。一日有子午，子时在23时至一时，午时在十一时至十三时。

古人求功夺造化，以缩短功成的时限。汉代崔希范著《入药镜》云："盗天地，夺造化，攒五行，会八卦"，意即人为万物之灵，可以提挈天地，握定阴阳，攒簇五行，会合八卦，于一刻之内行一年之功，所谓"一刻功夫应一年"。古人还认为行功须用活子时，亦即《入药镜》所说："一日内，十二时，意所到，皆可为"。此言一日二十四小时中皆可修为，每日一阳（真气）初生时皆可下手修炼。

二、冬春功法

【原文】原夫冬春，气机贵后透。法自下极气穿尾闾，上夹脊，透玉枕，入泥丸，略存而降，又自华池下重楼，由绛宫一停，乃过心。或经心后分两路达下腰肾，又略存之，觉此暖烝，各向腹兜，环拱至脐轮，须大存之，乃以意注命门，又须久存。

然后下穿尾闾，如前法升而降而存。按功诀，谓以未穿尾闾为一周天。古哲题为冬春功法。

【注释】自下极气穿三关，所以在泥丸略存（停），因泥丸又名髓海，略存便使暖气达脑而化液，有如甘露而降。到华池（此处指口内）又须略停，因此穴为任、督脉会宫。绛宫乃藏气之府，古人认为所降之液，可在此化为血。

另途在绛宫一停后，乃经心后退降腰肾，略存便可使腰肾得补，而肾气充足。

至脐轮须大存，乃炼液化气之妙用。到命门（此处指在脐轮后一寸三分处）则须久存，乃炼气化炁之妙用。

此段功法，以泥丸、绛宫、命门三处为要地，凡人于此三处能著意，则精、气、神充足。盖但水性润下，火性炎上，今欲使水上升，火下降，则非运用真意以指挥之不可。既上有泥丸布下真阴以覆之，中有华池、绛宫神水以润之，下有命门之火不或熄，此天造地设自然真境，提供了真意维持之条件。

按此功法，从穿尾闾起手，又回到尾闾，已满一周天。

三、夏秋功法

【原文】若值夏秋，体其气机，乃贵前通。其功法乃自华池一存后，方下过重楼，抵绛宫，法当存此绛宫，局境宽邃，趣味悠闲，恍见性水，波光蓝如，顿觉得有凉液自天滴下，一到心宫，倍觉清凉。斯时大存之。继乃随机溜下，分达心后。及腹，又

觉遍体氤氲，下极火热，身前身后微微汗透，得有如沐如浴景象。微以意向后注，自透尾闾而升巅顶。一到泥丸，须大存之，乃复自脑下华池，达绛宫，又大存之，自觉遍体清快。古哲谓为一周天。夏秋功法乃如此。

【注释】夏秋功法从华池入手，然后意存绛宫。所谓觉绛宫局境宽邃，恍见性水波光，凉液自天滴下，大多情况下有如此妙境，亦因人而异。当时学者姿势项背须直而头面须带仰势为宜。继达心后，当由心后两络分达腰肾，有露液化血、露血化精之意。及腹，当到脐轮后一寸三分处，下极火热，是又炼气化炁之验。若得如沐如浴景象，虽未满一周天而得效如此，停功亦无不可，但须静坐片时以忘热。若继续行功，微以意向后注，因功到汗透，功已足，又时值夏令，故曰微意。而透尾闾升泥丸，则须加意内透，并在泥丸大存。这一存极重要，可助打通督、任脉，亦为中通之基。若虚极静笃，功足炁腾，则眼前呈现种种光图，学者须戒欣赏。最后下绛宫又大存，此存也古称“无为功里施功”，学者此时宜胸势微向后，行“虚心靖阙(绛宫)”之旨，使气血畅通，于是自觉遍体轻快。

四、治病功法

【原文】以上所述，乃行功之常法，为身无疾病者言之。苟有疾病，其中另有功法，须自酌施。总以行合道体，而又得时。厥验乃神，慎毋固必焉。

一值夏秋，而病患积寒内滞，还宜先事冬夏互

行功诀。其行夏秋本法惟主气降，若行冬春，于气得降腹后，大加存运，能得腹暖，有气后攻，乃加翘臀，注穿尾闾，透脊达巅，以得汗透为得功。其后行功，但存忘热一诀。次第加减，即为互行功诀。若欲专行夏秋，必俟积寒尽出后乃可行焉。不尔，不惟无效，适能增病。

【注释】汗透最要，只有大加存运才能汗透，汗不透则积寒不得解。忘热一诀指心静自然凉。

【原文】一患素体多痰者，宜于夏令治之。其法先以顺气下降，得气既降，加行坠注功法。总以腹有气行，更得暖气后攻，方行翘臀等诀。行后得汗，倘不耐热，加行清降之功，以气降胸宽为度。既得气降心凉，立即嗣行神注命门，觉有气攻，加行翘臀等诀，其汗自透。于既透后，即续行清降法。如是循环，间行一七二七后，必易暖易升。犹须加坠腹注神等功。如是行去，其于升后，必多凉液自项自胸而下，切勿认作甘露，此乃泥精，经神烘活，又为炁御下降之物，不得脐轮大炼一番，犹能为祸。法当加意神注命门，得逢火发，热若炭炙，存而烁之，且缓行透后功法。惟循行忘热，加用真意，横栏臆下，禁炁上透，此为要嘱。如或疏虞致透，意用两目上视，兜引乾气降压，其炁便自回下，须

急随其机，向后关注透，其炁必破关后透。仍以意引透至顶，又必大汗如雨。渐渐复自顶下降绛阙，倘得有一点滴下，其捷而极凉者，乃是真液。若有滴下，不捷亦不凉，尚是泥物所化，不是甘露。必行得有甘露，方为大效。然总以积阴尽除，再图后效是嘱。

【注释】夏令气机向外透，对素患多痰者，顺攻其内积随气外透，正是其时。

此段升降功法姿势须讲究。降法头颈定、腹直、胸带仰；而升法头颈带仰，胸背俱直。当凉液自项自胸而下，必须面带仰势。

坠腹功法乃从胸右降下，兜脐转左，中存推进下达，则痰自大便而出。注神功法乃自胸左降下，兜脐转右，中存推进，神附命门。盖左下法进火，右下法退符，各有妙义。

得到大汗如雨，乃体内积阴化汗而出，切勿以为是汗多亡阳。

【原文】一患内热发燥者，惟用降诀，或加行虚心功法，有食自消，再行引火归源，神注命门，得有气行下极，随机旋运，得有浊火下注，微以意送，放出狱门，随以两目上视泥丸，收回清气。门闭，乃由绛阙下注脐轮，透入祖窍，加以忘字诀守之，既得神凝息定，而胸膈必舒，病已去矣！乃可续行实腹，须兼神注命门，其腹自实。此后可行通督法。督通，则必有液下，而须细辨真凡，此亦要嘱。其

降既真，方可循行炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等等功法。

【注释】祖窍指脐轮后一寸三分处。细辨液之真凡，乃言行功已毕之后理当细辨之，若正值行功之际则切戒于中辨认。

【原文】一患血热气滞，胸膈板满者，先行虚心法，继加退背功，便觉心后有炁二股，从心后际分达腰肾，热如汤注，渐觉此热绕兜脐轮，满腹大热，遍体微汗。斯时心地必觉松宽，是全赖退背一诀也。退背功法乃于阙盆以意后导。阙盆即绛阙化血之府，又名炁藏。有患络血狂吐者，亦须先行此诀，继行辟豁中关，而虚心功法寓焉。或自华池引降乾金，加行虚心功诀，厥病亦痊。统名夏秋功法。或谓俟腹大热，行加翘臀、达脊、抵脑等功法。俟炁达脑，乃大存之，加用返视泥丸，引此乾宫真炁，下会任督于华池，自得甘露满口，咽咽送至绛阙一蒸，乃达中黄，觉此绛阙清凉，而中黄温润。学者如此，加行溯古神功，是名开中关，又名辟混沌，丹书谓之开玄关。其法诀，从事忘忘而已。此关辟后，生药有地，藏药有所矣！得开真境惟何？宽广无涯，深邃如之。盖此一则，乃造命立命之真功，学者须宝志之。

【注释】虚心法及退背法均属夏秋功法，主降，乃意存绛宫或过心后而下。虚心之诀，虚松其气机而已。所谓虚者，

不滞不著，又不竟忘所在，若又忘其所事，则神安炁凝，气机松活灵圆。

中黄在心后夹脊关前夹缝中。此窍之气上通泥丸，下达尾闾，周流百节之处。古人谓为玄窍，学者行功到虚极静笃时，此窍乃现，自觉此中大无外细无内，皎皎明明，如月在水，胎息息于此，我身元神于此升降。此即溯古神功，又名开中关、开玄关。其真境即文中所言：宽广无涯，深邃如之。

【原文】一患积阴化火，状若有余者，法惟先行夏秋功法，以治其标。病减，加行冬春。此指积阴未全化火者。若已全化火，法惟引火归源，而酌加夏秋降诀，助火归源，乃得济。若其积阴内滞，尚未火化者，诀惟内运真火，而外加擦耸，循环无间，庶几有效。俟腹知暖，再加透后功。盖以此中真气不旺，阳不胜阴，见效甚难，法惟外加擦耸，而内行闭息。俟其阳充，得有自透自攻真景，始用意逼破关。其阳已充，故能得透。若其积阴兼滞百络者，亦惟先行闭息，次加存运于坤腹，使其炁自透络，得徵通泰。法于此际，尚须加意存运，以培真火。何以故？百络向滞之物，得炁以烘，理必随炁而行，彙趋下极。则斯下极，群阴势旺，譬如盆火室中，围以冰墙，有暖不胜寒之象。法惟大加炭火，犹恐不济，故惟加炭功勤，不计时日，总以冰墙尽化，乃为大济。无如学者不悟，每撤废于斯时，古今不

少。故法惟恒且勤，勤且勇，行效其然，不效亦然，则滞物虽夥，而尽化有期，何患终不大效哉。旷观斯世之患斯症者，十有二三，大抵非商即儒。何以故？其症成于心劳身逸。盖心劳者神必衰，身不劳者气必滞。神衰气滞者，愈恶劳而喜逸，此阴寒积滞之由。欲愈斯症，须反素习。素习能反，厥病自痊，再求功法。此乃王道，愿者行之，如上所示，化功也。非大根器人，未有不半途而废。此八段、十二段、十六段、二十四段等等锦法，所以慈示也。盖此阴精，成于气滞，气滞则精泥血瘀，不得武功以荡以磨，万无见效之期。学者不察，竟弃勿事，非厌烦也，殆以伎小不屑为。噫，譬如登高必自卑，况夫等等武功，藉以治病，何尝取藉成道者哉！学者其省之。

【注释】上文所谓“擦耸”，即如擦腰肾及腹、腿、膝、足、手以及耸肩、撤腿、摆腰、扭颈、浴面、闭息之类。外加擦耸，内行闭息，有助于暖腹和后透，若欲破关，尚须于阳生时行功。此症得汗透数次而效，故须持之以恒，万勿半途而废。

五、十二时气象

【原文】谨按古哲遗有四时功法，而缩行于十二时中。余今以十二时一定气象为学者言之。凡夫水月交映，得之自然者，子正有之。我无觉有，丑正有

之。觉气通流，寅正也。气机洋溢，卯正也。存无守有，辰正之功。隐现莫测，巳正气象。万象罗列，午正气局。真幻无常，未正如之。念起即扫，申正功法。一灵独露，是酉正兆。闻见顿泯，觉无端倪，非戌不现。切戒惊疑，守戌正法，湛如寂如，是值亥正。

【注释】古之十二时即今之二十四小时，古之一时当今之二小时。若从子时算起，子即二十三时至凌晨一时，丑即凌晨一时至三时，如此类推。

十二时虽有一定气局，惟行功时得之自然为真，学者可循而行之，或有吻合。

【原文】上所述，核即前辈缩年缩月缩时缩刻，按部行去，所现灵境有如此，然须善会。而功法咸备，其大旨在无住，而旨脑全凭不动一诀。故凡行至亥正，法惟神注下田，而功须若存若忘，忽得红日一轮，透自天心月中，初见大如豆许，切戒念动，已而月隐日彰。法惟息心以俟，得有腹田若炙，乃是日浴海底之效。故得遍体充和，又觉内炁后攻，旋复炁穿尾闾，腾腾上透，乃无弊焉。方其海浴未透时，切戒惊提，否则立有莫测，状若流火，法惟叠用忘诀乃痊。古哲于此，微移其神，导之后透，自必破关上达。既已抵枕，乃以意引。盖此玉枕，丹书名为铁壁，在天即名罡际，非此真炁，莫能透也。得此真炁以引透之，乃为通督。修至通督，一

半功矣！第行此功，惟用引字，切戒用武。一杂武功，便致有声若雷，若霹雳。学者即或失戒，致有此种，切戒惊怖。法惟益加定静，守过半晌工夫，随有一滴如泉，从空滴下，体其趣味，觉大清凉，或极甘美；体其滴下，有形亦好，无形更妙不可言。古哲谓此一滴，直落绛宫，是名真阴。其降景象，缓亦好，捷亦好，惟能滴下无阻，点点到心，更为难得。又云，有形而速名玉液，无形而速名金液。有形而速，无形而缓，总属妙有。法当体认得真者，盖以此点到心极凉，过心极热。热若汤泼，斯乃真液。若点无上说，尚属后天，不过得润气机而已，不可视为仙品。然于当时，切戒拟议念起，法惟循次行去，亦为有益功验。诚以古哲功法，有参天时之四季，有参岁日之二六，其法至活而至玄。如前所议之四时，与夫十二时之灵境，乃缩得片刻之间，其情其景，确可逐步绘示，然须学者自问，可果能步步如戒，中无或著，或有中著否耳。若行无或著，自无中变。倘有或著，便有中变。所现情景，便自大异。夫岂古哲示有未真者哉！学者于中，著一察念，起一拟议，落一意识，来情来景，变更莫测，便与古议大殊，急宜停功勿事。少顷，念静气平，仍事本步，不如退行本步前程，总以得合入手初步灵境，体无二焉，方许顺循下行，否则宁将前功尽

舍，另起入手为妙。古哲所谓行贵得中，而天时须合者，乃缩一年一月一日一时之灵境，彙而按次，统现于片刻之中，而具有四时十二月，月月有朔望、三十日，日日有十二时，时时有自然光景，其法至玄而至真。然惟能息心体认，循行不惑，方能步步合古说法。噫，要知既缩岁景于一刻者，法惟活其气机，寂其心意以行，自合古法，能行炷香已夺百年造化。古哲故名曰功夺造化，是难而易者，学者勉之。

【注释】此段功法大旨在"无住"二字，而湛如寂如即是"无住"，无住即不动。

亥时在二十一时至二十三时之间，行功至亥正，神注下田，忽得红日一轮，透自天心月中，此时学者当是身无其身，此月似在下极海底(会阴)透出，古人认为，下极乃坎水，坎水波澄，故得现水月，光华上射，乾气凝之而得日辉，乃有日月同宫之妙。但证之体验，不过是眼前性光变化，静极时将眼前性光照于下田，皎白一片，有如水月，随之化为红日，此乃月吐日辉之由。日未升时尚潜海底，日升则宜直循督透。

通督以后，有一滴凉液如泉从空降下，此乃在益加静定中得。此液直落绛宫，滴下甚捷，到心极凉，过心极热，方是真液。

六、子午时功法

【原文】原夫子午，子有活子，午有活午。岁之二至，乃天地之活子午。运年、月、日、时，乃天地之定子午。即人而论，天地之二至，运年、月、

日之子午，皆属定子午。惟二时之子午，乃人身之活子午也。然犹属丹书不得已示人之活子午，所谓一阳初动之活子是也。究其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。其说惟何？乃于功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初。继觉勃然机现，乃是活子正象。油然内透，将达男根，已是活子内炁充盈。法用天目凝之，其炁自循督脉逆上昆仑。微以意留，觉此髓海波宁，油然下注，华池风生，橐临绛阙。斯时天君泰定，万国咸安，是名取坎填离。若至外肾已举，更值念生，斯时外肾必大举。古哲于此，急以意引回，乃循海底，逆透上巅，存于乾鼎，勿忘勿助，气得髓涵；自化玉露，油然注池，下降阙盆。露得盆存，自化赤液，分注心后。得遇坎阳应升而上者，另有一种春深趣味得尝。但可领会，切戒情牵。倘一心动，急引乾宫真炁降压，立自新清。或以意包现象，敛下下田，大煅一番，引其后透达巅，存于泥丸，大行淘汰。所谓淘汰者，置此见见闻闻于意外耳。已而华池液涌，咽咽咽下，觉此绛阙，金碧辉煌，旋更宽广无涯，现有海市蜃楼气局，而有乍远乍近情形。学者如此，始悉性功为保命之鄞墉也。法惟置而勿著，否必现有淫席，荡吾心志。法惟以意一包一敛，置勿之审，急将目光耳神，敛入无见无闻

之处，如是一存，即造身世咸忘之境。已复觉有氤氲气象现于湛如寂如之中，法亦置而勿问，则又造夫人法双忘。到此地位，忽觉有身，乃以意审窍中窍而止。丹书名曰采药入炉，又曰活子行功，其效乃尔。第味丹书，其说吞吐，广设譬喻，未径直陈，似属运心未溥。岂知活午用验，具于活子言下，咸备述有。此盖古哲令由不令知耳。然足误事。故此一节，翻覆示以觉诀，而功采功取，功炼功凝，井然内具。若照丹书所示，外肾无念而举，洵是活子阳生，然须加行引提到脑，脑中一存，引下中黄，方始事采，而用加无念一诀，再示封炉。于中手法，较诸师示，作用详减不符，而说法仅完活子功诀。非也。丹书所言活子后事，学者自失体认，而自泥一见，是于愈行愈惑，卒有望洋之叹!

【注释】此段言活子功法甚详，分为活子之初、活子正象及活子内炁充盈三段，特别指出炁将达男根，即为活子内炁充盈阶段，使学者行功有所依循。法用天目凝之，天目在两眉之间，若已练得天目开启当用天目；若天目未开启，当运用两目神光凝之。炁循督脉逆上泥丸，如觉波宁风生，乃情归性初之验，此乃得上乘功夫；如略有此作用，为中乘功夫；一无作用，则为下乘。后觉绛宫有金碧辉煌等气象，即古称黄金世界，乃上上真境。

【原文】盖其所谓活午者，核即古哲活子后事，

并非别开生面也。第古哲之行功，起自活子，而太虚说法，重在活午。味其创申十二时诀，谓到现有黄金世界，此正活午上上真境。功宜事采，究其采诀，谓用《清静经》三观功法。其最上者，从事无无，而又不住于空寂，及其归缩仍寄于无。如是循环，炼至聚则成形，散则成炁而止。其中功法，有可揭示者，第宜会而体之，密而持之。一若按图而索骥，实复得鱼而忘筌。其则惟何?学者如得见黄金世界，急起身后无上灵炁，透至极上极远，光不照到处落下，统将灵境一罩，敛成黍米，或由宝瓶吸入，或以意收入腹，或乘罩劲，由我身前极远处，兜下极深，透上极高，下瞩灵境，有我色身，坐立焰中，急存忘热一诀，顿觉色身熔化，惟见光明，急以意收意敛，转见一珠如豆，悬于太虚，急以意收，安于虚寂玄窍之中，仍得湛如寂如玄境而止。或于灵境现时，微用真意，摄此灵境纳向身后，默用提诀，由身后提，加用两眼上视泥丸，觉我泥丸，真炁氤氲，仍以意引下注，觉有炁溢一境，恍见池水盈盈，此则已到华池，便有玉液金液沛注，咽咽咽下，由重楼抵绛阙，自得无上清凉。继复下注中黄，另有一番趣味，而遍体充和。此时觉有二炁左右盘旋，又有一炁上升，一炁下降，一旦针锋准对，乃有上就下迎，又复此追彼退，此退彼追，更有相纽

莫放之情。斯时切戒贪著，戒动凡思。略染夫情，则此二炁战吞情肆，三家纯化后天，体必发颤，呼吸必粗，外肾火热，便有万难自新之厄。此时救法，惟凭两目上视，引降真阴以压情焰。然此至宝已化后天，法惟大集真火，下极猛烹而猛煅之，令其重透尾闾，达泥丸，下重楼，下绛阙，得大清新一番。否则此宝不得复原。故古哲于此一节，不敢泄漏，盖以学者极少童真，其身情窦，既已开破，功行到此，如何不动情思？且此一径，乃是熟路，欲不夺关而出，难乎其难。惟彼童真，此窦未启，此事不知，行功到此，不过觉大春生，而神机上透，自不下达，万无此变。古哲性功淳沏，功行至此，急引真阴以压浊火，赖此绛阙清凉，化炁下凝，藏于炁穴，以意封之，湛寂片刻而止。大凡功从活午入手者，乾宫为至要之功，淘此炁机，下注华池，灌夫绛阙，活子到来，但凭神审。子午会交，惟凭性靖，功以终造清新为合度。若从活子入手者，坤腹为至要之功，炼此液气，上达泥丸，下灌华池，清乎绛阙。活午到来，切戒情漏。午子会交，亦凭性靖，以终造充和为合度。若夫闭目内观，自有种种灵境得现，法贵无著，逐步进功，而移步换影，境不胜述，法惟毋住焉而已。及至炁到坤住，总以得暖为功。俟炁后透，达巅降阙，总以得凉为功。大

旨如此，惟能内观不二而一者，全以神体而神会之。此天仙功法，能者从之。

【注释】丹书言活子功法详者多，言活午功法详者极少，此篇言活午功法甚详，列举黄金世界等种种化景及其相应功法，殊为难得。此乃古人经历实录，学者虽非按图索骥，亦可供参考和引证。此乃高一层功法，更要求能内观不二而一，二乃指两目，一则指天目。若天目已开，闭目内观，自有种种化景，故言能者从之。

古人修炼每得于活子，而失于活午，盖性功未足，性为情移，杂念骤起，弃而勿坐，坐而勿制，制而勿定，皆为失手。时到正午，无奇不现，种种化景令人顾惑，偶一情系，便为自误。

七、培火功诀

【原文】古哲有言曰：前关闭，降心炁，功从夏秋功乃济。又曰：后关通，一半功，缩艮开乾是正功。要知气不后升，皆因泥精塞络及窍之故。法惟神注坤腹，炁归命门，火旺则气暖，泥精遇暖，则融如水，络窍不为滞塞，厥气自能后透。原夫气行循络，络塞则气滞。要知塞络之物，即昔气御以行之精。然则气之不升，精中淤故。精之中淤，气不暖故。气之不暖，命门衰故。命门火衰，神失守故。盖精得行以气，气之得暖以神，神旺则气暖，神衰则气凉，气凉则精凝不化，中变成痰，充塞经络，

而孔窍咸塞。其流弊，非惟大道难行，性命亦难暂保。法惟坤腹极热以挽之。要知精之为物，旺气御之，如云乘燥风，升则成霞，降则如露。衰气御之，如雾乘湿风，升成滞云，降化尤雨。况此阴精下注，逗留膀胱，偶经相火一烘，油然外泄，此又滞下之大弊。若经气御，散至百络，一干风火，变成痈疽，或成瘫痪，更或积久化火，便成骨蒸，世之痨瘵等症，皆此物以酿成者，古哲忧之，此所以谕有培火之说也。培火之说，惟有意存坤腹，炁归命门。命门之火，视之不见，体之则有神火之根。命门火旺，饮食之精，便可化气。更得意注坤腹，燥者培真土，润者泽百骸滋气机，以涵雷阳，真火之用大矣哉！我辈平时，饮食日化，向昧培火一说。百络之间，或鲜被累，膀胱一地，此物必多，阴不化阳，其流弊必致如上说也。可不知所加注乎。气不后升，其去斯祸不远矣！且气不后升，升必自前。气若前透，其祸更大，而病发必春。春发犹可，夏发乃烈。盖此泥精成痰，先塞中宫，阻气下注，间有随炁下流，而命门火衰，降物凝塞于下，而尾闾穴壅，则其夹脊顶枕必咸壅塞，是已任督咸闭，祸岂能测？欲预救挽，法兼勒缩艮功，汇集臣民，以助以培，命门真火乃旺，用以烘炙中下阴精，日自熔销。真炁势大，用以破关通络。如是一七二七，行至七七不间，则

其前滞后滞之物化，而任督通，不惟病愈已也。若但求通，不事培助，往昔淤泥仍留络窍，不过瞬暂或安。究其所致，志在苟安，实因阳衰气弱，振率觉难耳。积习难挽，乃至于此，可慨也夫！我侪志士，可切戒之！

【注释】络窍滞塞，患莫大焉，若非实行培火之功，神注坤腹，炁归命门（即脐轮后一寸三分处），不但功无所进，而且百病丛生，此篇义旨在此。

缩艮之诀，如忍大小便然。艮者背也身也。

八、修炼三则

【原文】若夫气机既通，阴精既化，宿疾既除，大可从事修炼三则。

何以端直其体？要知任督二脉，体不端直，则气机塞。体一端直，则气机无阻，百络通利，关系非细。第初行此诀，气不易降，每有气翻逆涌，或觉身前身后胀滞发酸，皆因络有淤泥，尚滞未消，经炁透冲，现此不舒，正是通兆。急须加行翘臀等诀以逼督，虚心实腹以逼任，任督大通，前患自平。任督既通，除子午两时循行采取大法外，须于得药之后，循行翘臀虚心等功，加行平直功法，以炼以养，三年有成。

何以空洞其心？心不空洞，气神随念散注，理

失其端，治无其绪，厥功难行。心一空洞，炁统于一，纵有淤滞，炁到立化，厥功易效。且犹有妙用寓焉。若或从事通任一功，其既必行坠腹澄神，有坎阳陷阴之象，易落昏沉。备是诀者，气静神清，于斯之际，且必得有一灵独露之功。其若从事通督者，功既，必行存乾涤髓一诀。此功失备，升已杂浊，每有脑胀目赤，因动燥念，引起雷阳，致召雷震神飞之险。备斯一诀，万无此等患，纵或但犯胀眩，略加虚松退透等诀，患自立失。此句妙用，可胜述哉！

谨按古哲，先从无妄入手。惟以无妄为定，以妄起立除为慧。其次第，初除粗妄，继除微妄，终除无妄之妄，造至自然纯一为了当。谨先立此真念，为吾天心真种子，是名逕炼上关。究其趋向，不外除妄存真。参其功诀，无非假一除万。推其功法，乃是由浅入深，归于无住。

【注释】修炼三则，即本篇开始所谓端直其体；空洞其心；真实其念。此段进一步对此三则解释之。

要知行功活诀，必先知常功为何。故须先悉本书所收入之《尹真人阐辟仙经》、《尹真人寥阳殿问答编》中所述功法，然后可以合此功法而活用。此乃一贯而下，有定法常法，亦有活法，则为全法矣！

《女宗双修宝筏》选注

编者按:《女宗双修宝筏》一书乃李泥丸氏所传，由清代沈太虚述，闵一得订正，浙湖金盖山藏本，为道教北宗龙门派女功真传之一。历代丹书汗牛充栋，多重男功，女子丹书世少全册，且较之男丹书未及百分之一。当代道学大师陈樱宁氏对此有深刻研究，于三十年代多有著述，曾编撰女子道学小丛书，注释《孙不二女功内丹次第诗》和《灵源大道歌》等。今人对女功鲜于介绍，甚至有人不知世有专为女子而设之气功功法存在者。现特将《女宗双修宝筏》一书的功法部分选刊于此。

一、入手止念调心

【原文】女功进步，初则止念，继则调心。念止心调，便可从事按摩矣！法忌避炎就凉。盖女以血为本者，其性偏阴，阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴。阴则凉，凉则冰如，不加之以动运，酿成痰凝血淤等病，而功难行矣！然须从止念调心始。女属坤，而坤藏真火，火伏则吉；火发烁金，不调而运。金遭火逼，则有“翰音登天”之

象。故女修诀从止念调心始。止念调心，功不厌多，亦不忌久行者，静中有动也。

【注释】入手止念调心，与男功相同。《唱道真言》说："炼丹先要炼心。炼心之法，以去闲思妄想为清净法门。"此即止调念调心之意。此功与男功不同者，乃根据女性偏阴喜凉之特质，于念止心调之后续行按摩，以行气机。初学往往有机燥生景象，盖静则阴凝，不动则阳郁，切勿求得凉快于一时，必须加功用按摩疏通气机，则燥自释。但按摩不宜过猛，过猛则有燥金（肺）之弊，故有"翰音登天"之戒。"翰音"喻下午五时至七时栖息之禽，逼之甚则飞天，喻燥火被逼上冲。

二、功法和化景

【原文】女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终。此法至秘，知者鲜矣！盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血。古云：液血之炼，血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升著肺，散流经络，百病猬生，五脏被灾，六腑遭厄。故丹诀必先息心，心息定而神清，心斯凉矣！故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢。次举两手分旋其房，亦惟俟此絪缊周绕，更觉暖气后烘，双关得有烟焰，势逼透关，满关泥液，分沛乳溪，一如泉涌。旋以真意导入南洋，寂而守之，约有四九之息，舍意一松，觉此个

中，油然而降，分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数，乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察吾尾闾，暖烝后穿，如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸，觉此泥丸宽广如海，自可停留涵育。既而降注华池、绛阙，大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事，但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽，此中滋味甘香，气神充和，三田一贯。已而玄况四塞，急须内顾。顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，絪缊四塞，忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我总一念不动，忘境忘情，忽现金光万道，细雨如珠，随光下注，左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。此际即须内省此身，以气爽神清、遍体和畅为得。得则全身照凝片时，以意注牝，觉得此中恬泰，是矣！遂复摩手摩面，运神绕腹，双耸辘轳，俱各共行四十九息，徐徐扭腰、摆洒膝腿、坐点趾尖，各行二十四息而止。行之百日，日行三次无间，根基立矣！

【注释】此段叙述女功具体功法颇详，描写功中玄况（化景）亦多，学者务先熟读，息心默会，则行功有本，不为境迷，纵或现象稍异，而层次亦须井然，方可得效。

女子修行与男子有别。女子乃阴体，须用乳房灵脂，变化气质。故女功先炼形质，后炼本元。形指两乳，质指月经。

本元指先天炁。

乳溪在两乳之间若溪处，古云乳溪通心通肾又通脾，其中有膻中穴，对人身至关重要。《黄帝内经》云：膻中为气海。又云：膻中者臣使之官，喜乐出焉。又云：膻中者心之宫城也。故宜特别观注，加意按摩，盖女子命根根于心。

房即指两乳房。古人云：乳房上通心肺之津液，下徹血海之真汁。又按乳之左房通肝，右房通肺。

双关位于夹脊之前心之后夹缝中。夹脊在脊椎第七、八胸椎之间，前对膻中穴。传为孙不二述《西王母女修正途十则》一书有注云："谨按双关位于脊前宫心后，关内有二穴，人身泥液之所踞，左曰膏，右曰肓。药力不能到，真炁不自至者。泥液踞祸一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。"

南洋，乃以人身前后为南北，当是两乳之间的膻中穴深入一寸三分绛宫处。

三田以泥丸（在百会穴内）为上田，中黄（心后双关前）为中田，脐内一寸三分处为下田。

牝指内牝，即子宫。丹书云：阳曰玄，阴曰牝。

此节功法惟能虚寂心念，故得神清炁旺，聚神烘关。加以注乳溪揉乳房功法，始得泥液溶涌出关，达南洋锻炼，是为有无相济之功。

三、女修大旨

【原文】女子内阴而外阳，卦义属离，而真阴每随月信漏失，故静胜动者吉，动胜静者凶。男子以精为本，女子以血为本，精以暖旺，血以凉生。知

此,则知所以养矣！女功之不废按摩存注者，其义有二：一以通其气机，则经络疏畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。古哲谓以静存为宗者亦有二义：君安臣庶安,则神清不飞；又静则慧生，不为欲搅，而命得保固。此则一己双修之诀也。气机既舒，志意净寂，加之以充和，继之以贞白，日计不足，月计有余，踵而事之,一旦证夫身等虚空，三田一贯，惟觉肢肢节节窍窍光明。功修至此，一己之身外身具矣！果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地局境。

【注释】此节言女功大旨在于以专以柔，以静为主，不为物诱，调其心炁，一其气机。所以按摩提缩与存运频加，不过灵活其气机而已，但过行则非。

身外身者法身之意。此处乃指锻炼得色身内外贞白，是身非身，非身是身，所谓功举则身无，功停则身有，并非指出阳神而言。

《道乡集》编注

编者按：《道乡集》为崂山逸叟史从龙撰，乃其将训迪门人之语集而成帙，于民国初年刻印问世。此书以寻常平实语言，深入细致地介绍道教传统养生功法，其中不少真知灼见，不似其它丹书诸多设喻，矜奇好怪，难以卒读。但此书上下多不连属，杂乱无章，兹撮拾其精华，削去其疵累，保持原文，分门别类重新编排，以便于学者阅读研究。

一、静动循环互用

【原文】夫道原无甚么，不过动静二字，其实只一静字。静时固静，动时亦静也。如北极坐镇中央，众星环拱，动者固动，静者仍自静耳。近年来所不能形神俱妙与道合真者，直不能守此一静，而听其自动。经云："静为动之基。"盖以动自静里生出，不静不动也。动非常动，有时仍归于静。动静静动，循环不已，如二气往来天地之间，自成造化。

夫动静知宗祖，无事更寻谁。此中妙义，颇能识乎？然静乃动之基，不静不能动也。不静而动，便非真动。因其水源不清，不足以结丹，故动亦不

用。必也虚极静笃时忽然一动，方是真动也。要识动静原是一物，静时为体，动时为用，无有体安有用也。是以静以待动，正玄关辟发时也。乘此辟机，凝神于内，动气亦自返回本根，与神合成一体，方为着落也。不从动中认其宗祖，静时无声无色，何以辨别？动既静中得来，乃知动是宗祖，静亦宗祖也。何谓宗祖？因此动乃生人生物之本根，故云。然而动时固知宗祖所在，而静时一片真空，虽欲强动亦不可也。无事更寻谁，乃对有事而言。动时凝神于气根，乃有事也。然而有事几同无事，设惑于有事，妄自搬运，反碍活泼之机，非清静无为之大道也。有事若行无事，无事但观其妙，更有何物之可寻哉！此二句包括天机，慎勿轻视。总而言之，动时可觅宗祖，静时无物可寻，但守其静，以待再动可也。动则观窍，静则观妙，金丹之全旨备矣！

禅乃无可言者，以其无形无色，无声无臭，只空空洞洞一太虚之境界，故不易形诸笔墨。及静极生动，又曰机矣。今之佛徒只信习禅，不信有机，是以流入顽空，仍不免生老病死之患。然禅机二字，有密切关系，禅定机来，机息禅静。《道德经》谓有无相生，丹经谓动静互用。自初功以至结果，总是二字往来为用，无他道也。

【注释】此几段可作为本书概论，盖气功总是动静二字循

环互用。老子《道德经》十六章说：“致极虚，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。”即说明静极生动，动极复静的循环往复规律。万物蓬勃生长即是动，返回本根就是静。

二、入 手 功 夫

【原文】初坐时放下身心，大静一场，即以二目守两眉之间。未视眉间时，先须两目视鼻端，如木匠之标线，总要不偏不倚，而后返照两眉中间。俟眉间稍热，即用意从眉间运两道金光，上至绝顶，由绝顶双分左右，从耳后绕至喉间，下重楼，入气穴。此穴在脐下一寸三分。目照于斯，神凝于斯，古所谓心目所在者是也。当此时须一念不起，万虑俱寂，心目不离这个，行住莫忘此间，不沾不脱，始能入妙，不即不离，方克合中。静至于极，自有动机。此机虽动，我仍主静。我主于静，彼必愈动。彼愈动而我愈静。此即初步功夫，积累动气之要诀。壮者不过三、四日，弱者不过八、九日，老者不过二、三十日，自有真种发现、药产妙景。当此时，耳后风生，光透帘帏，皆药产景也。一见药产景至，即当以神运息，返此气于气穴，而后起火炼之。火起于何时？药入炉之后。火起于何处？虚危穴之间，

由此缓缓上行。

明堂者，即两眉之间。乃下手时收念之处。此窍乃后三关之门户。坐时二目先守此窍，少时念止，即可由门户而入，轻轻下沉海底。二目既至，神已随之，片时不起妄念，自然心定息调。由此时时刻刻不离，用文火以守，用武火以炼，一到药产，自能神知。经云“气满任督自开”，良不诬也。

【注释】气穴即指下丹田。虚危穴、海底均指会阴穴。

【原文】何为武火？绵绵不断，息息归根。何为文火？若守若存，勿忘勿助。非文火薰煦则药不生。非武火锻炼则精不化。文武应时而用，真造化自见。当文，武不得。当武，文不得。毫厘差错不成丹，信不诬也。

总而言之，此中只有二候：气动一候；累气产真种一候。

调药是最初一步。药不调则真种不生，是以佛经有和合凝集决定成就之句。和合者合神气二者为一。但神栖于心，气寓于肾，不能自相和合，非必神入气穴，始能神气相抱而为一，而后始有真种发生，即如夫妇交媾，男精女血，结成胎基，同此一理。自真种发生而言，其间无限的景象，恍恍惚惚，外肾勃然而举，此即采药皈炉之时也。当此时以神宰之，使不外驰，以息摄之，使皈炉内。宰是以神探气

动处，坐镇丹田，不昏沉，不散乱，主宰其间，炁自转而相依。摄是用呼气之法。何谓呼气之法？稍用意于呼，吸仅随之而已。当此时呼吸绵绵，以用意于呼，元炁即随呼气转入穴内，此即摄之之法，亦曰武火。如觉炁已皈炉，即当停止武火。何谓停止武火？即停止呼气耳。此时正当沐浴，不照而照，不守而守，以文火慢慢养之，亦曰封炉。达摩谓二候采牟尼者是也。少焉，又有动机，此即子时行阳火之时，当此时真意仍坐守丹田，分意于阳火，神行则气行，气住则神住，行住相依，始得其妙。

要知目光视下田，心亦随之到下田，能朗彻其光使不昏沉，静坐不过半点钟，丹田自生暖气。要知此暖气即是春信。少时忽然一动，心中一觉，此正玄关开辟时也。乘其时凝神于气机动处，自觉恍恍惚惚，似醉如痴。真气动时不以觉应之，即为当面错过。遂动遂以觉应，方为感而遂通。能以觉合动，动觉融化一处，即是水火既济，金木交并。动而后静，有归于无，必待再动而后凝合之。凝之既久，精神备足，不第智慧丛生，而一切旧疾恍然若失，浑身舒畅，不可以言语形容，真是三十六宫都是春也。况气发神凝之际，神气混合一处，息亦随之不动，大似口鼻无息，非无息而息归于气根矣。元气发生于气根，呼吸之气亦根于气根。当元气动

时，原拟外出，神一凝于气根，元气自不能向外，仍与神相合一处。息为神气所吸收，亦同神气相依相抱，三家相见，五行攒簇，此乃结丹之正功，亦即和合凝集之要道也。古云“胎从伏气中结”，即此义也。又曰：“服气不长生，长生须伏气”。但此处伏气，非同强闭气也。大道合乎自然，一有勉强，便非正道。此处伏气乃自然而然，何也？当元气发动，本欲拱关而出，因凝神于气根，元气亦自同归本穴，神与气既相结合，是以息息归根，正所以以风吹火也。火得风吹而愈旺，故能炼此精化为气耳，纯是自然而然。何者为火？即神是也。何者为风？即息是也。以神合气，以息合神，即是火炼也。道书所谓武火者即此也。何谓文火？即气不动时寂然朗照之谓也。最要紧者自然不自然耳。何谓自然？凝神时不沾不脱，不即不离，无过不及，方合中道。如沾则著迹，非道也。脱则落空，非道也。不即不离，亦是此意。总教合乎自然，顺其机缄，更无一点强制硬迫，方是清静无为之大道也。静时固静，即动时我自凝神气穴，以待自返，是动亦静也。学人不知天机活泼，一味枯禅，是以终落空亡。古人有胎息之说，世之学者竟将胎息指为数息，或在口鼻间调息，岂知皆非也。胎息一节，即看小儿在胎时，即明此理。何也？当小儿在母腹中，并非从口鼻呼

吸，惟脐间一带与母相通，是以母呼亦呼，母吸亦吸。学者能凝神合气，口鼻之息亦自返回气根，不从口鼻呼吸矣。故丹经谓真人之息以踵，夫踵者深之之义也。神气相合，息亦伏于气根，若无息者然，所以谓之胎息，又谓真人呼吸。世人不明息之真机，或以数息为调息，或以闭息为伏息，并不知气乃自伏，息乃自定，勉强为之，皆失自然之妙，是以终无成就也。

【注释】此节为道家气功炼精化炁入手功夫，言简意赅，此中详细节次，见于下文。

三、凝神炁穴息息归根

【原文】我今从“凝神炁穴，息息归根”八字详为解释。夫凝者聚也。神者心中之正念也。炁者先天之真炁也，无形无象，生于虚极静笃之时。穴即生先天炁之本根。所以凝神入炁穴者，即将我心中之正念，凝聚于炁穴，不令神往外驰。神凝则火聚，火聚于下，水自上升，此水火调济之要诀，亦凝神炁穴之妙谛也。息者呼吸也。息息者，绵绵不断之义也。归者返回也。根者基本也。息息归根，即呼吸不离生炁根本，若存若忘，似有似无，昔所谓胎息者是也。

【注释】炁穴即下丹田。息息归根即胎息，而胎息则为凝神入炁穴得效的主要标志。若终无胎息发生，则神必已外驰而未入于炁穴。

【原文】初学坐以定息为要，以止观为主。止者何？将我真意止于至善地之义也。观者何？将我目光温煦至善地之义也。目光真意常常止于斯，自然真息得定，自然身心得静。由此静中动而觉者，方是活泼天机。能将此机用真意逆归造化炉中，使神炁合抱，积累日久，真种始产。此入手要诀，君其记之。

【注释】至善地、造化炉均指下丹田。

【原文】如凝神一事，不必太急，但将目光朗照下田，心亦随之俱到，要紧识得这个朗字。朗则神清，而不至流于沉睡。朗则气爽，而不至渐入昏耗。如晴空明月，无云翳遮蔽则朗。凝神亦应如是。学人不识朗字之妙，一入蒲团，神即驰去。初坐禅床，念竟纷来，此无他，失朗照力也。苟目光朗彻下田，性光亦随之凝聚于气海，如宝镜高悬，一切阴魔，无不顿化于无有。然亦须俟精神充足时去坐，方为有益，否则，群魔用事，慧剑无所用其力，足以授魔一柄矣！故高士哲人每遇睡足之际，神清之候，正襟危坐，先令神蛰于内，不使光泄于外，自然一片清虚之气，氤氲于两间。如此凝神，自得其妙。若目光未能凝入，虽日坐数次亦无益也。是以凝神须识窍。能识得窍自得其妙。老氏曰："玄之又玄，众妙之门"。一言道破天机。

【注释】反复言一“朗”字，学者自易体会凝神之义。

【原文】在常人不知静观，未能凝神，故此气仍从口鼻出入。知道之士静观窍妙，神亦随之定于此处。神为一身之主宰，神定于此，息亦随之定于此，所谓心息相依者此也。神不依息必外驰，息不依神难自伏，是以神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定。但能静观凝神，即能得此效验，决非别有奇法也。神息依恋，腹自温暖。先天祖炁受此煦育而后始发生焉。此气一生，气机先动。机一动，神即觉。丹经所谓时至神知，即此时也。此机既动，气亦随之外涌，我以元神寻其动处，即得着气根矣！既得着气根，便以此处为安乐窝可也。神既以此为家，息亦相伴不去。神息既相合，元气受息之吸收，亦自返回本根，二气相接，常自氤氲恍惚，故《入药镜》曰："先天炁，后天炁，得之者，常似醉，"即指此也。神者火也，火生于木。气者水也，水生于金。意者土也，神为之体，意为之用，其实神与意一也。三家相见，即是五行攒簇，如孙悟空压到五行山下，即攒簇五行之义也。金受火制，不得外驰，即是悟空被山所压。五行既合而为一，真息亦相依而不相离，此即伏气之真功。丹经云息息归根，亦即藏伏之义。功夫到此，自然如是，决非勉强可知

也，《胎息经》云："胎从伏气中结"。气不伏而欲结胎，未之有也。

【注释】气机一动，我以元神寻其动处，得着气机便以此为安乐窝，真息亦相依而不离，此是凝神炁穴息息归根之要诀。

【原文】人人都说道在眼前，究竟眼前是个什么？回光返照是下手功夫，不是道。而道在眼前，回光返照在气穴，气穴在眼下，非在目前。要知在眼前的是个什么，即纯阳所说"温温铅鼎，光透帘帷"，此光非在眼前乎！故修道之士一遇此光发现，即知是真种出炉。当此时吾之元神凝归气穴，神返气自回，再加以息息归根，与元神元气相依相恋，呼吸既与神气合一，始为真呼吸，有此真呼吸，口鼻呼吸自断矣。此是天机，莫忽略看过。

【注释】吕纯阳《沁园春》词云："七还丹，在人先须炼已待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷，造化争驰，虎龙交媾，进火工夫。牛斗危。曲江上见月华莹净，有个鸟飞。当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿？辨水源清浊，木金间隔，不因师指此事难知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟，蓬莱路，仗三千行满，独步云归。"温温铅鼎谓产铅之鼎、温铅之炉，铅指先天真气。光透帘帷，即内视有张幕垂帘之象，真阳之光透之。

四、制魔之法

【原文】炼丹之士以睡魔为第一关头。须知此魔乃我之阴气。阴多则睡，阳多则醒。坐则入于睡乡，非丹家所宜。能打破此关，余无难事矣！然非不令寝眠，惟静坐时最忌昏沉，故丹经云："运罢河车君再睡。"观此可知矣。但此睡魔，制伏自有善方，每于静坐时，凝我微细之神于气穴，心目所在，坦坦然然。惟当此理欲相争，不能无妄念发生，但念一生，即以朗朗性光照之，亦随生随灭。每一生一照，一照一灭，使生无所生，照无所照，则睡魔无所用力，始获入大静。入得大静，始能见得真动。见得真动，始可采运周天。到时神而明之，自能入妙。

当坐时，只知凝神，不知所以凝之之法，是以念生而不能止，神驰而不能收。念不能止，则观不能正，神不能收，则止不得所，是以不入昏沉，即生烦躁。入昏沉则神无所依，颠倒梦想无所不至矣！生烦躁则性不耐久，而旋坐旋起，不得真定矣！故道无他术，只在寂照得所，得其所止，则须臾莫离，不即不离，始能不沾不脱。稍放空，则入于荒渺，稍着迹，则败于凝滞。非如秋月映澄泉，不足朗彻其妙性，非如旭日映红梅，不足融和其祖气。独惜

光阴虚掷，不能力行实践。

【注释】初学者每因昏沉与烦躁而不能入静，为魔障所制，遂至半途而废，此许多人虽有练功之心而未能坚持，或虽坚持而未能收效之由。此段教人捷法以制魔障，克服昏沉与烦躁，实为入门之要诀。

五、恍惚真义

【原文】恍恍惚惚，其中有物。无物，恍惚者谁也？修丹者修此恍惚，学道者学此恍惚。昔日师赐余诗一首曰："知君夙植英灵骨，所以教君心恍惚。含光殿上水晶宫，分明指出神仙窟。"余得此诗之后，始知恍惚者真阳发动也。第三句分明指出真阳之气，即水中金之一物，成道由此，得丹由此，非神仙窟而何？君不见崔公所云"先天气，后天气，得之者常似醉"之言乎，醉即恍惚，恍惚即醉，是醉与恍惚是一非二。言醉亦可，言恍惚亦可。但先天不能与后天相抱，虽恍惚总非恍惚；果能先后打成一片，虽不欲其恍惚亦不可也。观此始知道是自然。惟识神不去，总难入得大静。君果知二炁之所用否？夫无中生有者先天也，息息归根者后天也。盖先天之炁原无形象，非虚极静笃不生。后天之炁本有形象，然非至于无形无象则不能用。向言恍惚，非真恍惚也。夫恍惚者，乃先天炁生，后天气接，二气旋转，

始生恍惚。先天炁非后天气温暖不生，亦非后天气相恋不住，故先天炁之行止，惟听命于后天焉。若以口鼻呼吸为后天气，试问口鼻与炁穴相隔甚远，何以能相恋而不相离也？惟真息不在口鼻，而在炁穴，息息归根，即是由炁穴呼吸，而不着于口鼻也。

【注释】恍惚一词出自《道德经》二十一章，原文为："道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。"此段文为历代气功家所引用。

"先天炁，后天炁，得之者常似醉"为汉朝崔希范所著《入药镜》首句，据说吕洞宾初闻道而未甚精明，及见此句而后深悟成道。

六、玄关何物

【原文】玄关为何物？《易》曰："诚性存存，道义之门。"既知为道义之门，是知其窍也。要知三教圣人无不从此而出。孔曰：密户。释曰：玄关。道曰：玄牝。皆指此也。至于初步功夫，孔曰：退藏于密。释曰：北斗里藏身。道曰：真人潜深渊。皆凝神入炁穴之一事耳。儒不得密户，则不可以为儒。释不得玄关，则不可以为释。道不得玄牝，则不可以为道。得其门而入，安身立命有所矣！不明此窍，胡

乱摸索，到底不能成功。故老氏曰："玄之又玄，众妙之门。"

【注释】此窍平常无形无象，既为凝神入炁穴一事，亦不能理解为炁穴即玄关，炁穴多指下丹田。只有行功时神与气合，无中生有，玄关方现。

【原文】未用功之先，原无此窍。必凝神于下田，使性光目光常常观照，暖气一生，此窍亦辟。但能趁其辟时凝神于内，行坐不离这个，方能成漏尽一通。不知其窍将何以还丹者哉！但此窍辟于动时，能觅其动处，即得着玄窍矣！得着而后须常潜藏于内，一时离了此窍，即是离了道矣！故《中庸》有"道不可须臾离也"之说，即指此事也。何也？一离此窍则神驰矣！神驰则火寒矣！丹经云："玉炉常使汤温暖，金鼎莫教火微寒。"能知此义，方可言道。

【注释】凝神观照下田得法，玄窍乃辟，辟即开，开即动，即静极而动、无中生有之义。正所谓"炁发则成窍，机息则渺茫。"觅其炁动之处，潜神于内不须臾离，此乃练功机微。

【原文】要知静观到至虚至极处，自然静中一动。此一动即天机也。能知动从何处动，迹而寻之，则知玄关，不在静中见，而在动中求也。静者阴也，动者阳也。一动一静，而阴阳可以和合。惜乎今之学道者，不知静中求动，偏向头上加头，无怪始终

不能得其微奥也。如“先天炁，后天炁，得之者常似醉”之句，人皆不知何以为先天炁？何以为后天炁？一味枯修瞎炼，到老未知道其中滋味。岂知先天炁，即坐到静极，忽然一动，此动即先天炁也。先天炁既动即欲拱关而出，我以目光静照动处，后天息炁自然与心相依，亦回至动处也。真息既与先天炁相接，即是后天见先天也。二炁相接，便觉恍恍惚惚，似乎有物；杳杳冥冥，似乎有信。此乃先后天二炁相吸恋，故如醉如痴，已入无何有之乡，不知有人我之相、天地之形色也。功夫到此，方为得手。试坐十日，能将心中一切尘埃扫尽，回两目之光下照丹田，不即不离，即则着于相，不能得其微妙，离则流于空，不能合夫天机，必也冲而用之，虚以待之，至冲至虚，自有真机发动。能知机动于何处，便识得佛家不二法门也。我能顺其机以合之，即是采取妙药之大道。

【注释】静极而动，乃先天炁之动，我即以后天呼吸相接，将呼吸随寂照入于动处，则真息遂生，鼻息几无，如痴似醉，是为得手。

【原文】第一下手必先观照下田，如月映秋潭，虽有实无，虽无而实有。照至至虚至静，忽然一动，恍惚似有朕兆，此即玄关开辟时也。乘其开辟之际，

而凝神入于其中，方为得着窍妙。况此时有无穷消息，如丹田发暖，耳后生风，恍恍惚惚，杳杳冥冥，皆一阳初动之微机也。识得此机，方可学道。不识此机，则为当面错过。故白玉蟾有云："自得仙师真口诀，只教凝神入炁穴。"明明说破天机，惜乎学人轻轻看过。不知凝神，坐到老死，亦无丝毫之益于我。故又曰：凝神须知窍。然神即妙明真心也。凝即聚也。窍即玄关也。以神存乎窍内，即是凝神入炁穴，但学人皆不知窍，是以无从结丹。要知窍平时原无形迹，非坐到静极生动时，此窍不开。静中忽然一动，此何故也？阳气欲拱关而出也。藉此阳气外出之际，缓缓以目光下照机动处，便是得着窍矣！我之神既凝乎其中，动气为神所吸收，亦自返回本窍，神恋气，气抱神，二物细缊，方是真阴真阳交配也。非经阴阳交合而后不能产真种，此一定之理也。如人之祖炁原不自生，必藉神光煦照，而后气机发动，同此一理，更无他说。

【注释】静中一动，阳气欲出，我即凝神于动处，遂吸引阳气返回本窍，方能阴阳交合，使神气打成一片，此神返身中气自回之理，亦一机微，学者须知之。

【原文】凝神到动处，即是以火就水，以日就月，以神合气。我之元神凝于动处，动气亦自转回，与神融合一处。天地合而后雨泽降，夫妇合而后家道

昌，神气合而后真种产，同是一理也。《易》谓一阴一阳之谓道，而后学闭目枯坐，不辨阴阳，安识造化？无怪徒劳精神也。常常凝神，自然命基坚固，惟恐初坐不耐清寂，终亦无所益也。不怕事繁，全在对境忘境，否则，心烦意乱，不能臻于大定，非保身延年之大道也。

【注释】此段举例重申阴阳和合之理，教人欲知玄关，须辨阴阳。

七、周天功法

【原文】小周天行于真种入炉之后，阳火发生之时，顺其生发之机，以神而引，以息而吹，火受神息引吹，自然上升。但不必论其爻象，限其时刻，有上行之机，则引上行，有定静之机，则听其定静，总是动而后引，静而后定。不动引之无益，不静定之有损。无论动静，均须顺其机而为之，方合乎自然也。虽用神引，亦不可着；虽以息吹，亦不可滞。当升机发动之时，元神仍凝玄关，稍分其神以引上升之阳火。息之吹逼，非息能随阳火上升也，不过稍着意于吸机，呼则听其自然。息机虽向下，而阳火受真息压迫，反转而上升也。用神用息不过如是，余此听其自升自降而已。因此阳火发于玄窍，止于

玄窍，经过一周，故曰周天。如日行一周经十二时，故丹道又以刻漏误之，真可惜也。

丹经每谓周天必数三百六十息，方足一周之数。余谓但行一周，即足三百六十之数。譬如此钟大针能统一周，即是十二点钟，何必再数分秒，徒劳神思乎！至中间三十六、二十四等说，均是设辞，并非令学者遇阳升时真数三十六，遇阴降时，真数二十四也。气自尾闾上升绝顶，因其升故曰阳；自绝顶下降坤腹，因其降故曰阴，其实只一物耳。至换卦抽爻，亦是此义，不过虚比，安有爻象之可言哉！

由是而升，即为进阳火，进至乾顶，转而下降，即为退阴符，降至本穴，即为归根，又名送入土釜。封炉者即归土釜。恐其走失，以意而守，以目而照，先存后忘，合乎自然，即封炉之要诀也。由是药生则采，入炉则炼，归根则封，以至生无可生，采无可采，而内阴自缩，又应停运以止火矣。止火有时，不到其时先止之，则漏尽未证。至时而不止，则火燥丹老，仍难成就。

丹经云：采取以升降，由督脉上升乾顶，从任脉下降坤腹。然督脉在何处？在丹田后弦，上通三关，进阳火之道路也。任脉在何处？在丹田前弦，上通乾顶，与督脉会合，此乃退阴符之道路也。小

周天乃有为之天，大周天乃无为之天，此所以有大小之异耳。采药不问大小，均无别径。惟采小药时，实不觉有药，而意似有药，非如采大药时有形有象。但采小药后，非起火不能溶化阴质。火在何处？药中有火焉。药在何处？火中有药焉。起火于何时？药入炉后。运火于何处？尾闾穴间。至此自有真机，顺此机而行，神守丹田，意驭真气上升，虽藉呼吸之力，亦不可著于呼吸。此时务要著力先天之气，后天之气稍为关照而已。但先天气上升时，本有行住之机，动机现可以行，静机现可以住，行时以呼吸之数规则之，一吸一升，是知非一吸可升至乾顶。一呼一降，亦知非一呼可以降至坤腹。况上升时有沐浴之说，此时不可起火，必须静俟机动而后行，方不背乎自然。况呼吸均有责任，上升时吸为主，呼不过从之而已。下降时呼为主，吸不过从之而已。不但升降有沐浴，呼吸之间亦有沐浴。吸用事时呼从之，呼即为沐浴。呼用事时吸从之，则吸亦为之沐浴。至于采取升降，真种一发生，即一升降，亦名抽坎填离。至抽尽坎阳，填满离阴，精尽化气，实有止火景焉。

初下手凝神于气穴，神凝则气生，气生则机发，此又静中生动时也。要知此动乃微阳耳。《易》曰："初九潜龙勿用"。即此义也。学人不明此理，往往一

遇动机，便去升降周天，徒戕真机，与道无益，此犹是稍明道理者。如子并不知机，稍觉下部发热，便去强行周天，以咽津为得丹，宁不大可笑乎！当微阳发生，只可以神逆归原处，以涵养之。时来时凝，迨至阳气充足，自然有药产之景，如光透帘帷、火珠上驰、耳际风声、暖溢四肢，此皆药产之景象也。见此景象，正好将药采归玉炉。采即以神息归根，药亦自返本穴。药归炉后，移时炉中火发，此乃升降之真机耳。药不归炉，万勿先行搬运。此间不容毫发，非有心人不能明晰也。六祖曰：接引来机。《易》曰：见机而作。此皆提醒学人，临时不可忙乱，必顺其机而行，如冬至阳气不令升而自升，此亦自然而然，非人力所能助也。我能升降一任天机，方为法天也。若天法自然，而人妄自搬运，乃违天也。

何谓止火？止火者是大丹已成，不行周天火候也。老子曰：知止不殆。盖言丹成当应时止火，以免伤丹之虞。但止火亦有时，阳光三现即其时也。当从阳光二现时止，至三现后宜采大药，又有七日天机生焉。

何以又必得止火？气足则精尽化气，向之所以用火者，炼此精耳，精尽化气，则是无精矣。无精可炼，则火亦无所施矣，是以有止火之事。然止火者，非不行火，不过不行呼吸之火。若此时再用呼

吸，再鼓橐籥，再行周天，丹已成熟，再加烹炼，未有不伤丹者。古云：还丹未炼急须炼，炼了还须知止足。盖此时阳关已闭，无精可炼，即当停止呼吸，以待天机。然停息非不呼吸也，惟不以呼吸催逼，再行周天而已。止火之后，自应寂然定静，呼吸似有而似无，神炁似守而非守。古云：定里见丹成。至言也。但此时不加以温养，则大药不生，是以采大药尚有天机也。

【注释】以上言小周天功法，本乎自然，升降俟机而行，切不可强行搬运。至谈及不论爻象，不限时刻，则一破古来惯例。阳光三现，乃止火之景，若到四现，丹已老而不中用。此段即百日筑基之功。

【原文】何谓七日天机？此乃止火后采大药之事。盖以大药既成，必须服食而后能点化阴质，成全纯阳之体。虽以七日限之，身体健、功夫纯者，或二、三日，或四五日，得之者亦有之，不必七日也。惟药已成形，犹隐而不露，必以目光静观中田，昼夜不怠，大药始生焉。吾有一偈，录之可也。诗曰："大药原来容易求，静观两间莫停留。精神团结成丹后，千道金光射斗牛。"观此可以知采大药惟在静观中田耳。大药生时，六景先现，如丹田火炽，两肾汤煎，耳后生风，身涌鼻搐，脑后鹫鸣皆是。然大药发生，

只动于气穴。惟气穴间有四条歧路，上通心窍，前御阳关，后通尾间，下连谷道。四窍之中，惟谷道危险。大道由气穴发出，上冲于心不受，前至阳关不受，后至尾间不通，即欲下奔谷道。此时当紧撮谷道，勿令外泄，势必转向尾间，仍不能过，不必强引，但以一意静守，俟其动而后引，自然冲开尾间，升至夹脊，又不动矣，仍须待其自动之机而后引之，自然冲过夹脊，而升至玉枕，又不动矣，亦如上法引过玉枕，升至绝顶，下至印堂，又不动矣，须待其自动之机而后引之，自然冲过印堂，下入重楼，点化阴质，而以上下田为一境界，作十月温养之基矣！但过关时，上而鼻孔，下而谷道，均极危险。谷道既有紧撮内中提之诀，印堂须用夹鼻牵牛之法，脱过此险。不但此也，大药过关之时，更须以神主宰于中，以意引药上升。丹经所谓两相知之微意者此也。尤恐其不周密，更当谨闭六根，使无外驰之虞，庶几其可矣！何谓六根，眼、耳、鼻、舌、身、心是也。内视返听，则眼耳无漏。夹鼻舐腭，则鼻舌无漏，撮谷道却念虑，则身心无漏。六根既固，大药无漏。机动则引而行，机息则守其静。既不着于意，亦不驰于意，自然而然，无为而为，过关服食之道毕矣！

大药过关乃自古不传秘密天机。虽有五龙捧圣

之喻言，芦芽穿膝之巧比，折芦过江之假托，均未敲破骨髓。余不惜苦口，为君等再言之。如五龙捧圣者，五即土数，龙即真意，圣即大药也。概言以真意而采取，捧过三关九窍，至乾顶而后降中田，正所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭也。从此守中下二田为一，存养十月，身外始有身矣。然大药上升时，虽用意领，勿着于意，顺其自然之机，机动则随之动，机静则随之静，以定静守，以温照俟，自有当动当静之机来。此机一来，则随其机而已，不沾不脱，斯为真诀。如芦芽穿膝，芦芽即喻大药，穿膝即穿过三关之意。千比万喻，总是述明过关服食之正功。过江者亦采药过关之义。须知芦上达摩即真意，芦即大药，江喻三关。采药用真意，过关亦用真意，但踏芦过江而不沉溺者，亦正不沾不脱之妙用也。沾则沉，脱则离。既无舱舵，又鲜橹浆，一芦浮水，能不任其行动自如乎。故芦行吾行，芦住吾住。然芦之行住，究谁使之行，谁使之住耶？抑其行也不能自行，必待水势流动而后顺之行，亦不能自住，必待水势平静而后随之住。亦如大药不能自行，必待真意宰之，呼吸吹之，大药始能过得三关。惟过关时有两处危险，上下鹊桥是也。盖以药至尾闾，欲从便道而出，吾当以法器抵之。药至明堂，欲从双孔而泄，吾则以木夹备之。防危至当，

药无走失，始不负心苦一场也。

【注释】静观七日（俗称坐关）再俟来复之机，即大周天功夫，丹书喻为五龙捧圣。古人习练此段功法时，须有道侣在旁守护，以防外扰及练功者一旦昏睡而及时唤醒之。

中丹田当在两乳之间膻中穴深入一寸三分之绛宫处。静观中田为此段功法要诀。黄庭在脐上心下，即下丹田上。

上鹊桥在眉间至鼻孔之间的鼻棱骨内。下鹊桥在肛门至尾椎骨之间。

八、养胎功法

【原文】大药入中宫后，仍以寂照为主。但此时之寂照，必寂而照，照而寂，不寂不照，不照不寂。寂照至极处，自有天然之火候，自然之运动，不须神驭，不须息吹，如天地之气自行运用而不息也。惟寂照时，必神虽居中田而必合下田，化一虚空境界，始成一大圆镜矣。若仅滞于中田，不能连合下田，则二气不能随时生发，涵养我之元神，亦不合玄妙天机。故服食后胎神大定，失于寂照，则二气不畅旺。二气不畅旺则不能资养元神，是以寂照为养胎之本。初入定三月，二气仅动于脐轮之虚境，迨定照到四、五月，二气受元神之寂照，服食已尽，而归于灭定。元神得二气之资养，圆明不昧，而得证真空。气息既定，食性已绝，光灼灼、园陀陀，只存一寂照之元神而已。寂照至六、七月，而元神

独明，昏睡全无。寂照八、九月，万脉归源，寂然大定。寂照至十月，阳神已足，智慧丛生，六通俱见，一镜独明，惟慧而不用，始完成胎圆之果，否则，用其慧则累其圆明，非所宜也，古曰：一年沐浴防危险。盖防危险者，防其十月之中沐浴有所失宜，寂照有所疏漏否。沐浴失宜，则气息难以尽灭。寂照疏漏，则昏沉不能尽绝。是以气息有丝毫未灭，不能纯其阳明之神。昏沉有丝毫未绝，不能证其胎圆之果。必须寂而又寂，照而复照，必待食脉两绝，昏散全无，而后可以脱其胞胎矣。惟沐浴二字，学者多起疑义，不知沐浴即温养之意，温养即寂照合宜也。十月养胎全凭寂照，但将昭昭之神与中下二田化一虚空境界，浑浑融融，无人无我之相，熙熙皞皞，无散乱之机，愈寂而愈妙，益定而益微，此乃十月沐浴之真功，防危虑险之妙道也。

足见十月功夫，纯是沐浴温养大周天之火候，亦是自然运动，非同小周天之用呼吸也。必须文火温煦，时时刻刻不可意乱。意乱则火散，火散则丹驰，是以无为而守，似有似无，既不可着相，亦不可落空，总要活活泼泼，潇潇洒洒，始为得法。待昏沉全无，自成纯阳之体。阴气尽化，自无食魔之扰矣，但看功夫如何，如能如法行去，三、四月即可绝食。至胎息之诀，到时自明，果能功夫无错，

五、六月即可停息。至十月满足，六通已证，满天飞雪，即是出神景矣!

大药服食之后，静中忽而生动，只有顺其动机，用意引之上升，如大药服食状，由明堂下降中宫，与我道胎合而为一，使不外驰，此即收而藏之之法。不但此也，静到极处，尚有两道动气，从涌泉穴同时上升，至尾闾合而为一，上升至绝顶，复从明堂降下，入于中宫，亦与道胎合而为一。但收服食后之动气，须稍用呼吸顺其阖辟之机，鼓荡浑身之阴气，不可过于用意，以免伤胎之虞也。即如初脱胎时，所现之金光，本我原有之灵光，亦必须用法收回。若不收回此光，何以做到形神俱妙之境？但收回此光时，必须将我法象注于光中。我之法身定于光中，由法身将此光收入法身之内，再由本性收回法身，定于泥丸。以上所言诸条，于结胎后初次之动机，乃是炼形之本。静之又静，又有二气由丹田先后而上升，静之日久，又有二气从涌泉穴而上升，此皆万脉归源之时。见此诸境之后，必然息无脉绝，永归大定。此皆自然而然之动机，当此机之来，不过顺其机自然引归中宫，凡所谓收者皆收之中宫。又必用意而收，是以金丹始终不能离意，直到还虚功成，我与虚空打成一片，而后再由泥丸宫入于性海，养至金光万道，直冲斗牛。

【注释】伍冲虚于《仙佛合宗》中解释为何此段功法守中下田合而为一时说："初行大周天之火，元神虽居中田，却连合下田二炁以为妙用。必元神寂照于中下二田，相与混融化为一虚空之大境，使二炁助神结胎，故二田皆是落处。若拘守于一田，则神有滞碍，而失大圆镜之智用矣。"

又伍冲虚在同书解释六通道："六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通是也。"

养胎功法即炼炁化神阶段。

九、出神功法

【原文】神全胎足，正宜脱胎，但须审明阳神是否真正纯全，而后方定上迁与否。必须无一点昏沉，无一丝散乱，阳神始纯，方宜上迁也。但阳神上迁于泥丸，非滞于泥丸，惟将一阳神寂照于泥丸，相与下二田化一虚空境界，为存养之全体，乳哺之首务。存养功纯，出神景始至矣！何为出神景？即六花纷飞也。见斯景而后即可以灵识。出神泥丸以外，随出随收，不可不慎也。或出一步而收，或数日而一出，总须少出而多存养，方合玄妙天机。惟当以太虚为超脱之境，以上田为存养之所，愈出愈熟，愈出愈远，久而阳神充足，自通变化。初出神时，但知随出随收，慎勿贪景贪玩。出时宜暂而不宜久，宜近而不宜远。由暂而久，不致迷而忘返。由近而

远，不致迷而不归。或见美色，或见宝贵，或识神来魔，慎勿认作真有，以败我道也。无论见诸何等稀奇之物、可欲之事，均应一笔扫尽，稍有希冀，便着魔障，可不慎欤！

十月胎功，炼气化神，神足迁之上田，以尽乳养之道。夫乳养者，非真乳养，乃藉名乳养，以使神全还虚。亦如小儿乍离母胎，非善护持，不足养成强健身躯也。但神未完全，必须时时照顾，念念护持。但不可著意于念，一著于念则不能还虚矣！亦不失意于念，一经失念，神即驰散。是以善护持者，必将此一点真神寂定于泥丸，存之似有，守之似无，虚而又虚，空而又空，始臻妙道。但不知出神法，亦不能造成此道。出神收神之法，非指破玄微，不能证于化境。若不知出神有时，收神有法，亦难顿超上乘。然出神在何时？难言矣！神完自有光现，或金光，或白光。此光一现，便知神全。当此时莫教光散，须用收念之法，凝神光中，引入性中，仍归定静。阳神初出，三两步即可收回，纯养一七再出，二七再出，三七、四七亦然，必至七七四十九日，阳神始老练矣。四十九日之后，神通广大。虽然，此时宜慧而不用，始入妙化。神常宿于泥丸，寂照而双忘，定静以寂灭，如是者三年。至九年还虚，自是与太虚合体，虚空即我，我亦虚空。若著

意于虚空，则是又有一虚空矣。又有一虚空，则是虚空仍为虚空，而我仍是我也，不能合成一体，将何以与虚空打成一片？

出胎之时，有出胎之景现，白雪缤纷，此出胎期也。然出非自能出，以意引而后出也。若谓自能出胎，篮养素拘滞不得出者数月，必待钟、吕二祖点破玄微，而后得出。如人间受生必用受生婆，盖以产妇不能自剪脐带也。是以必用稳婆。吾辈道成出胎，虽无脐带之可剪，然出胎之时，亦不能离于母也。母在何处？心中之性灵也。当出神时，非本性尽灭也。不然一出一收者谁也？吾之化身，岂但化一身，千百亿化，总在一意之作用耳。要知道胎圆满，出胎之后必须由近而远，由暂化久。初出神，仅二、三步即可收回。但收神之法乃万古不传之秘，稍纵即逝，最宜留心者此也。设见顶际现出白光如轮，吾即用意稍稍引之，神即随意涌出，凝聚轮中，即应用意缓缓收之，使目观心，神亦缓缓归缩于内，再用入定之法，一定七日而后再出，由近而远，缓缓熟习；然总不可离我五尺以外。稍为迟留，仍即收回。再定七日再出，然而不能过七尺之外。稍为迟留，仍即收回。以后一定十四日一出，或一定二十一日一出，或一定四十九日一出，或一定九十八日一出。定日愈久愈妙，慎勿急急，是所

切要。三年以后，慧力乃定，神亦坚固，飞腾变化，任意所为。若于三年以内矜奇好怪，任意化身，反减慧力。故慧而不用，方成大慧。

【注释】阳神乃先天一炁。张紫阳《悟真篇》云："三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基"。婴儿、圣胎、阳神一物也。清鹤臞子《唱道真言》、刘一明《修真辩难》亦均认为阳神是一团真气结成。

请参阅《道门阖辟仙功》第八、第九章和《传统龙门养生功》第六章及其注释。

出神为道门养生气功的最高理想，录此使读者得窥功法之全程，并作为参考。

《大成捷要》选注

编者按：《大成捷要》一书，原名《大成捷要性命双修心印口诀天机秘文》，出自河南嵩山崇福宫抄本，不著编撰人姓名，民国初年传至青岛崂山，由崂山道人朱文彬刻印问世。本书为伍柳派之嫡传，据说是柳华阳所传，乃行功修炼而迄于大成之纪实。对炼精化炁即百日筑基，而至炼炁化神即中成养胎、炼神还虚即三年乳哺和炼虚合道即面壁大成均有叙述。所述内景历历如绘，法诀精详，真机毕露。现择其精要，略加注释，以飨读者。

一、炼精化炁心得录

（一）炼精化炁要旨

【原文】夫道之初节炼精化炁功夫，名曰小成筑基。欲出疾病，却衰老，延寿考，返童颜，当行百日筑基之功。明五事，则入手有准，辨六候而运行无差。调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药灵，龟头缩，而丹放毫光。意采眸取，六根震，而五龙捧圣。透三关，过九窍，永成金刚不坏之体；

升乾鼎，降坤炉，定作长生不老之人。此百日筑基之功，已返到本体未破、乾坤交泰之地。

【注释】此段概述道教丹功百日筑基要点。百日之约数，乃指古人练功日夜不辍而言，今人一般难以做到，当不受此限。

伍冲虚在《仙佛合宗》一书中对门人谈其练功经验云："我于万历壬寅初试百日关，于家守一月调息，次一月精进，时至神知，运一周天。自是以来，一夕行过三、五周天，又至十余周天，精尽化炁，火候足矣，遂得止火之景而止之。约两月之余，终三月之季。古称百日筑基者信哉。昔曹还阳真人下功夫时，昼夜功勤，不五十日而火足，采其大药。五日而得火珠驰骤上冲下突，有自然投关之妙。"此段伍冲虚氏谈其百日筑基成功之经过。

明五事为：第一事明先天三宝精、气、神；第二事明炼己还虚；第三事明凝神气穴；第四事明机动调药；第五事明药产采炼三经过似 之经过。

辨六候为：第一，采药之候；第二，封固之候；第三，起小周天之候；第四，进退颠倒之候；第五，沐浴之候；第六，火足止火之候。

药物喻真气。伍冲虚《天仙正理》说："药本一炁也。""外药者何也？盖古云：金丹内药自外来，以祖炁从。生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时，即取此发生于外者，复还于内。是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。炼成还丹，斯谓之内药，又谓大药。"

六根指耳、目、鼻、舌、身、意。

五龙捧圣喻用意念引大药过关。《道乡集》云："如五龙捧

圣者，五即土数，龙即真意，圣即大药也。概言以真意而采取，捧过三关九窍，至乾顶而后降中田，正所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭也。”乾鼎指泥丸穴，坤炉指下丹田。

(二)回光返照

【原文】内炼之道，至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火，火入水中，则水火交，而真阳产矣。正阳真人曰：降心火，是南辰移入北辰位。石杏林云：收神皈气内，丹道自然成。刘海蟾曰：我悟长生理，太阳伏太阴。许旌阳云：与君说破我家风，太阳移在月明中。王重阳曰：初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍炁穴之中，心息相依，使真意常觉，一呼一吸往来造化炉中，久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自归中。初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄，纯阴之地。日夕被此离火凝照，巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，温暖之气旋绕气穴，而为真阳初动，无中生有。又曰，纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳炁发生。此皆发明存养一点虚无元神，下藏于气穴之内，谓之送归土釜牢封固是也。先天元神虚灵性光，安于其中，如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿助，若存若忘，久而呼吸相含，神气相抱，自然玄关窍开而

真种产矣!

【注释】上文王重阳所云“上窍”,当指两眼之间的祖窍,即上丹田。入手功夫当是首先回光返照上窍。上文各家之说似已隐喻此点。盖上窍代表离宫、心、神、火、日、龙等,而下窍指下丹田,古称气穴,则代表坎宫、肾、气、水、月、虎等。古语云,先从离宫修定,再向水府求玄。这才是以性摄情。用两眼神光汇合性光,凝神入气穴,于是坎离相接、日月交光、神气相恋、水火相济、心肾相交、阴阳和合,虚极静笃,恍恍惚惚,杳杳冥冥,从而静极生动,真种(真精真气)遂产。此时古称为“玄关窍开”,即一阳生、活子时。

“玄关窍开”在这里为打开了至玄至妙机关之意。语云,尘情杂虑纷纷扰扰时,从中一觉而出,即是玄关窍开,所谓回头是岸。又曰:彼岸非遥,回光返照即是。

(三)文武风火妙用

【原文】入手功夫,每当半夜子时以后,虚极静笃,天然醒觉。一阳来复,外肾兴起之时,元精吐露,外药发生之际,即当行调药之功,运动风吹火炼之玄机。夫风者呼吸之气,火者虚灵之神。文者无为之风火,武者有为之风火。盖无为之文风文火,用在调外药前后两头;而有为之武风武火,用在调外药元精正旺之时也。盖真气动时,最易下流顺出,必用真意眸光凝入命宫气穴之中,主照统摄,真气即下行而化为元精。非呼吸之息,以风助

火，以火销金，而元精必不能复化为元气，归宿坤炉本宫中矣。然用呼吸之息，在丹田之中，一出一入，必须提起精神，目光窥定，一意不散，万缘皆空，鼓动巽风，煽起炉焰，使息息归根，方合猛烹急炼之神功。而炉中之意，切莫着于呼吸，只专意于元气，不过借呼吸之机，以为采取烹炼之旨也。

调外药中间用武火锻炼，元气归宿本宫，即当止住有为之风火，再用无为之神火时刻温养，以真意轻轻主照，若存若忘，勿令间断，安神于气穴之内，知而不守，使自然之吹嘘绵绵不绝，念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥者也。吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之气机，神不离于气穴，自然往来无穹，行住坐卧不离方寸之地。盖文火温养是处常也。武火锻炼是达变也。

【注释】此言调外药之火候。火候者乃口鼻呼吸和真息(真人之呼吸，又名胎息）之运用。文风文火重在真息，武风武火重在口鼻呼吸。

入手调药功夫有种、采、炼、养四字诀。现把本书对这四字诀的解释综述如下：

种者行文风文火，凝神入气穴，返观内照，静之又静，沉之又沉，虚极静笃是也。只待混沌开基，元炁发动。

采者行武风武火，待到混沌开基，一阳来复，外肾兴起，即活子时，继续神住气穴，吸则有心，呼出无意，心力提起，目光射定，煽开炉焰，以外肾消缩净尽为止，谓之采药归炉。

炼者行半文半武之风火，药归炉后，仍神存气穴，呼吸并用，升则有心，降则有意，吸谓采取，呼谓烹炼，悠扬条畅，将丹田气机煽开，炼到丹田自吹自嘘为止，从有为之呼吸以至无为之吹嘘，使之精尽化为元炁，归宿于命宫。

养者又名沐浴，行文风文火，止住有为之呼吸，用自然之吹嘘熏蒸温养，安神于气穴，时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之，使炉中火种绵绵不绝，悠悠常存，心息相依，神气皆归静定，不知不觉入于混沌杳冥之中。

（四）锻炼分先后天

【原文】盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静无为，来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，冲动阳关，纯是先天之英华，而无渣滓，可谓真药物，即当采取归炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡入圣矣。盖后天媾精之子时，心犹牵缠尘根，来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾，为情欲交感所变之阴精，不堪为药物。必须用风火采归，猛烹急炼，运动武火之神功，煽开炉焰，务使化而为炁，方不为害。其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火，再以性中之神火主之，使三火腾光，发焰于炉中。而丹田内一呼一吸，息息往来，归于乾顶，神存气穴，目无转睛，阴精虽顽全又焉有不化者乎。此调药炼药之真天机，而为炼精化炁之真

口诀也。

【注释】此段为水源清浊之辨及对浊源的补救办法。水喻真精，源者精气之来源。清属先天，浊属后天。

伍冲虚在《仙佛合宗》中说:“凡有念虑、存想、知见、睹闻，皆属后天所谓浊源也。阳精从此浊源中生，因而采、封、炼、止纵合玄妙天机，终成幻丹，以其水源不清也。若夫无念、无虑、不识、不知、虚极静笃时，即属先天所谓清源也。阳精从此清源中生，则采、封、炼、止兼合玄妙天机，遂成真丹，以其水源不浊也。凡阳精从清源中生，即须采而炼之。倘阳精从浊源中生，弃之不可采也。”

要得源清，关键在于最初还虚，即炼己之功。盖静定中神气合一，静极而动，神气亦不外驰，则气至足而源自清。一旦精从浊源中生，弃之不采犹恐为害，则用上法猛烹急炼而化之。

(五)产真种不老不嫩景象

【原文】先天真种，本来无相，因神气交感混合已极，不知不觉忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田温暖，气机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入，而气穴之中忽然一吼，呼吸顿断，离于口鼻，倒回元海，只觉得下田之中冬冬有声，忽又停住不动，炁息浮起或透出鼻息，或未透出鼻息，或至喉而返，如此一连三次五次或六、七次而后已。此时丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。

气机仍嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之。此时，心息如磁石之相翕，神气如虫蛰之相含，恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我，相亲相恋，纽成一团，不知不觉入于混沌。其中景象，似施似翕，而实未见其施翕。似泄似漏，而实未见其泄漏。此时四肢百骸，皆不能转动。少焉痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间心性复灵，上则呼吸复起，下则阳物复兴，丹田之气自下往后而行肾管之根。所谓气满任督自开。琼钟一扣，玉洞双吹，鼻息复出。时至气化，药产神知。这才是玄关窍开，真种产出正是不老不嫩。此时千万不可错过，连用吸、舐、撮、闭四字真口诀，凝神入气穴，采药归炉，封固严密，运动周天火符之玄机，转大法轮之妙用，以烹以炼，结成金丹大药，三百周天数足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体未破之时也。又云，呼吸倒回元海，蛰藏八、九十息或一、二百息，方有气息冲出，此是真正火候。

【注释】此写真种产生景象颇详。细微处或者人各不同，其共通处则为气机氤氲发动，肾间微痒，周身踊跃，肢体如绵，从十指以至一身，跳动不止，身如壁立，意若寒灰，丹田气暖，此即药之不老不嫩合中之时。呼吸倒回元海之际便即采药，谓之嫩，则气微而不灵，不能结丹；阳物兴起已衰才采药，谓之老，则气散而不灵，亦不能结丹。

吸、舐、撮、闭乃采药之诀。吸者，鼻中吸气以接先天；

舐者，舌舐上腭以迎甘露；撮者，紧撮谷道内中上提；闭者，塞兑垂帘，闭住三关耳、目、口。

（六）产真种后行小周天法

【原文】玄关窍开，快乐之景有一连开二、三十次而后止，有一连开一、二十日而后止。久暂原自不同。人之神气皆日主动，夜主静。气至神知，即运一周天。真气愈炼愈旺，而动机愈勤，日夜并进，时刻不懈，一日行三、五周天，以至十余周天，则功行彻不夜而无休歇，渐渐觉得精尽化炁，其动机日日减少。昼夜之间又渐渐退至三、五周天，觉得炁机随动随消，不能充满玉茎，阳兴即衰，随兴随采。运行周天万不可神离下田，走泄神气，三宝分离而无用矣。玄关窍开一次，行周天火符一次，谓之颠倒阴阳三百六十息。久久马阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

药既封固，当即运转周天，子时进阳火后升至巳位时止，午时退阴符前降至亥位止。进阳火中间有卯时沐浴，退阴符中间有酉时沐浴。子至巳，其要则神住下丹田，呼用文而吸用武；午至亥，其要则神住上丹田，呼用武而吸用文。卯时沐浴之妙用，则住夹脊，呼吸无心，惟默数三十六吸。酉时沐浴之妙用，则神住黄庭，呼吸无意，惟默数二

十四呼。是卯酉二时，均用无为之文火，而心定无为，有觉有照，此阳火阴符沐浴之妙用也。

筑基之功，除此火符，别无成不漏之术。

【注释】三百六十周天数息三百六十回，皆譬喻之辞。千峰老人赵避尘曰：此三百六十周天，乃是一呼一吸，前后一转，为进阳退阴。"又曰："至于卯酉沐浴，全在一升一降之法，非实有三百息，皆譬喻之辞也。"《道乡集》也说："丹经每谓周天必数三百六十息，方足一周之数，余谓但行一周即足三百六十之数。"学人切勿为这些虚比所拘限。

（七）行小周天中真意之运用

【原文】火符之利弊，不可不知也。一在念不可起，念起则火炎。一在意不可散，意散则火冷。一在目不可外视，外视则神驰而伤魂。一在耳不可外听，外听则精散而伤魄。一在呼吸不可骤，骤则散漫无归。一在呼吸不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害，若不小心谨防危险，万无一成。然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为念起。意散不必是神昏，就起火时稍有不经心，便为意散。外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。骤非燥暴之骤，心欲速成，便是揠苗助长。停非留住之停，意欲坐获，便是守株待兔。

欲除此数弊，法在运炼周天时振其精神，奋其志气，一念不起，一意不散，内不知有我，外不知有物，主敬存诚，一志凝神，使一灵性光，率领无悉，循行任督，无勤无惰，毋忘毋助，进阳火如赤日之后升，退阴符似皓月之前降，随息上升下降，历历如见，不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡，速无躐等之弊，缓无停滞之患，刚柔得中，神气合一，上下一贯，前后同轨，我只一念归乎中道而行，自然恰到好处，当无过不及，而无泛滥、流窜、停留、濡滞之弊也。

【注释】真意是虚极静笃的气功态中主宰真气运行的一种特殊意念。古称虚无中之正觉，返观内照为其妙用。张伯端《悟真篇》云："本因戊己为媒妁，遂使夫妻镇合欢。"戊己属土，为真意的代号。夫妻即坎离、精神的代称。动极而静之际，忽来真意以主持之，此意属阴，谓之巳土；静极而动之际，则用真意收摄之，此意属阳，谓之戊土。其实真意不过以动静之基分为戊、己之土而已。

黄元吉《道德经注释》谈及真意与真气之关系时指出："万象咸空，一灵独照，此为真意。一觉而动，一阳发生，是为元气。采药炼丹不过炼此性命二者。若无真意，性将何依？若无真气，命将何由修？以真意采真气，两者浑化为一，即返于太极之初，斯谓之丹。故无为之中又要有作有为，无知之内又要有知有觉，方不堕空，不著有，迨至功力弥深，

空即是色，色即是空，久之空色两忘，浑然物化，斯与道大适矣。”

（八）止火之候

【原文】不知止火之候，亦不知采大药之景，故曰万无一成。止火之候正在龟缩不举，阳光二现之时。采大药之诀正在月华明净、阳光三现之时。不可误于景初至而即止火，而失之速。亦不可误于景四至而后止火，而失之迟。不速不迟之机，二现止火，三现采大药，断无不得龙虎大丹者。

【注释】古云行小周天止火之候：一为行满三百周天之限数；二为龟缩不举；三为阳光二现。阳光发现在两眉间，恍如掣电。阳光一现之时，多在炼精过程中，当时火候未全，淫根未缩。阳光二现多在行满三百周天限数之后的静定中，当时龟缩不举之景，次第呈现，正是止火之候。迄至静定中阳光三现，乃真阳团聚，大药纯乾，是采大药之景。若待至阳光四现，则大药随火之不定而外溢，化为后天有形之精，遂致倾危。

（九）采大药六根震动

【原文】行采大药之功时，初采以真意眸光凝聚丹田，玄关窍开之处，轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。心力要提足，目光要窥定，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产，呼

吸不住，则大药不生。前三日不有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三、四日瞬息不离，如猫捕鼠，一念不起，一意不散，而六根震动之景即呈现也。所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意是也。必须先将六根斩断，然后方得六根震动之景。

六根不漏，自然有六根震动之景呈现：丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后生风，脑中鹫鸣，身涌鼻搐之类。

【注释】百日筑基之后，再加七日采大药过关，七日乃大略之数，盖估计两眉间阳光三现之时，纯阳真气已凝聚到相当程度，再加采功，即成全丹大药。

采大药专靠眸光之功。语云："一团生意在双眸。"通过眸光专视丹田，则水火交，真意至，静定生，真息定。

（十）大药过关实验

【原文】五龙捧圣大药过关，若气壮之人一撞三关即过，升至泥丸。气弱之人须三次方到顶门。九阳之气到了九天之上，其头有颠鸾之壮，其身似麻酥之样，如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛走蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱、眼框、两颧、两腮。牙关口中津液充满，咽纳不尽。此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，不知身在何处，自然息住脉停，真气充满。功夫到此，印堂自有月光常明，似电光灼灼。

盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落口中，自然觉得圆陀陀、光灼灼浑然一团聚在舌上。此际切记耳、目、口三关闭塞，静候还丹入口，随觉随咽，送下重楼，归宿中宫。接行卯酉周天一遍，即凝神入定，静养七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。

【注释】三关即尾闾、夹脊、玉枕。中宫为中丹田。五龙捧圣大药过关，即大河车也。

服食者非饮食之食。津液度过舌舐上颚之鹊桥而下重楼，喻曰服食。此津液被称为甘露神水，清凉恬淡，香甜可口。此津一生，浑身苏软如绵，故古人谓之为“醍醐灌顶”。

按《性命圭旨》一书所刊卯酉周天之法为：用真意眸光下照坤脐良久，徐徐从左上照乾顶，少停从右降下坤脐，是为一度。又从坤脐右升上乾顶，再从乾顶从左降下坤脐。如此左升右降三十六转是为进阳火，右升左降二十四转是为退阴符。

大药过关是动而后引，不可引而使动，有唱和之机。见其遇阻不动即一意不生，凝神不动；忽有自动冲关，即随其动机轻轻引上。古人说，此是“两相知之微意”。

（十一）过关不真

【原文】过关不真，服食模糊，则有真气散漫、元神无依之患。盖过关服食真切，中宫必有胎息、异常闻见。静定之中任督二脉必有化景，

或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下田化为虚空大界，别有天地。即一日之间有数十种变幻，奇见奇闻等等不一。若过关渺茫，服食恍惚，而中宫必无胎息，任督二脉必无化景，中、下田必无天地、虚空大界之景象，势必寂然无所闻，茫然无所见。

【注释】过关真切，必有胎息及中、下丹田化为虚空大界是也。至任督二脉化为天梯、宝塔则未必。

(十二)防危虑险

【原文】要知百日采炼，七日过关，正多危险。药产有时，玄关窍开即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险。采药有候，玉洞双吹即其候也。不知其候则不得真种，是候过之危险。后升前降，分赤黄二道，督脉正中即是黄道，两旁即赤道，倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险。进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火之危险。退符不知从上田起至下田止，是退符之危险。关窍开通不真，真炁已聚而复散，升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险。三关已过，危险在上鹊桥渡矣。服食以后，归入黄庭，接行七日大蛰之功，若不小心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即泄于此。步步向前，俱

有危险在焉。

【注释】此节总结炼精化炁阶段之差错，所谓“危险”，乃提醒学者知所预防之意，但仍是举其要者。扩而言之，采药武火太轻，以致精停不化，有走失之患；武火太重，呼吸粗而不调，以致外吸冷气入腹，有腹痛溏泄之患；火足而不知止，有伤丹之虑；得药而不能升三关，有败药之危险等等。多出自掌握火候有差。防危虑险，学者岂可轻视哉。

二、炼炁化神心得录

(一)炼炁化神要旨

【原文】次节炼炁化神而行十月养胎之功，守中抱一乃养胎之主脑，不分昼夜而并进；动应静蓄，是炼丹之神机，无论始终而皆然。时时刻刻勿忘勿助而养，绵绵密密常定常照而温，将见真炁上运，甘露下降。行卯酉之周天以收内药，分左右之升降以固胎圆，或太阳当空，催迫久而玄珠下降炉中，或丹光如莲，开放极而金花上飘鼎外，愈出愈奇，要皆金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅尽汞乾，二炁住则璇玑停轮，阳长阴消而日月合璧，自然气化纯阳，身能耐寒却暑，昏睡全无而丹光常明，心必达圣通灵。由是灭尽定

极，心空性现，金莲匝地涌，白雪满天飞，聚三昧真火，攻百会乾鼎，调出入定阳神。此十月养胎之功已返到乾元面目，固有真我之位。

【注释】炼炁化神乃道教气功的第二阶段，以炁与神合炼，使炁归神，实际上是进一步的炼药功夫，是丹法中由有为到无为的阶段，称为中关，也叫十月养胎。这个胎叫“圣胎”，亦称“婴儿”，实际上是神炁凝结的比喻。

炼炁化神阶段实行的是大周天功夫。小周天是采小药运河车，经过上乾顶（泥丸）而下坤炉（下田）而封存。大周天则将鼎下移，以黄庭（在中田）为鼎，下田为炉，元炁氤氲于二田之虚境，修持只守此二田之间，所谓一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此是长养圣胎之真火候，实际上是进入大定状态。丹书说养胎必须常常觉照，谨谨护持，如小龙之乍养珠，似少女之始怀孕，牢关神室（即中宫、中丹田），不可使之渗漏。静定中行金液、玉液还丹，灵丹化液，吞入口中，直落黄庭，勤加温养，种种化景随之出现，于是丹熟珠灵，阴制阳纯，炼成纯阳的乾健体，也就能返老还童，延长寿命。

（二）胎即神炁

【原文】养胎之功，当以元神为胎仙之骨，以大药为胎仙之肉。以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍。若有元神主照而无大药服食，纵能入定出神，而不能有脱胎现象。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。

只有在大药服食以后，以元神为大药之主，以大药为元神之依归，相与混合而不离，才能把耳、目、口、鼻、四肢百骸尽归于虚，一点虚灵性光安居于还丹之中宫内，以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。古云：“火候无为合自然，自然真火养胎仙。”心无妄想，久而守中抱一，自然阳气日日发生，运行于正路，神中之阴自然渐渐消灭，而念虑不起，使阳神愈旺而愈明，以致昏睡全无。

【注释】大药即先天真炁。此言元神为胎之骨，大药为胎之肉，即是说神炁凝成胎。伍冲虚《天仙正理》说：“胎即神炁耳，非真有婴儿也，非有形有象也。”神为炁之主，炁为神之宅，只有神炁相依，才能入于虚无静定之境，而此段养胎功夫全以至静为主。

(三)金液玉液还丹

【原文】养胎以入定为主，若静定日久，自然觉得坎中一点热气上冲心位，当用真意引过尾闾，由夹脊透玉枕入泥丸，如有物触脑，自上腭颗颗下降口中，状如雀卵，化为金液，香似醍醐，味似甘露，当速以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣！一连九日，咽纳不尽，即行卯酉周天以收之。收取净尽，速凝神入定，静养胎圆。此是小坎离交媾之妙也。

自此以后，渐渐又入大定，有时日月停轮，璇玑不行，每到杳冥混沌之极，天机自动，坤宫忽然有雷震之声，腹中如裂帛之状，真气上冲，周流六虚，飞上泥丸，月窟生风，眉涌圆光，化为玉液，降在口中，如冰片之香，似薄荷之凉，随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意送入中宫，如此七日咽纳不尽，即运卯酉周天以收之。待玉液降完，即凝神入定，守中抱一。金液玉露还丹之景，皆从静极而生，千万不可当面错过。此大坎离交媾之妙也。

【注释】此二则大同小异，即俗称所谓醍醐贯顶，大还丹是也，为灵丹脱落移胎换鼎的一个重要步骤。《性命圭旨》云："然而珠在昆仑何由得下而结圣胎？必假神庐窃灵阳真气以催之，太阳真火以逼之，催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液而直射丹扃之内。霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片饷之间，销尽一身阴滓，则百灵如车之辏毂，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣！"这是指金液玉液还丹所起的"气化"作用。丹扃指中宫即中丹田。

(四)卯酉周天

【原文】一点金液玉露自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之，须用真意眸光，从坤脐至乾顶，左升右降，四九三十六而定，右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退群阴，名曰收内药以固胎圆。

【注释】行卯酉周天主要收内药不致耗散也。《性命主旨》曰："前段乾坤交媾收外药也，此段卯酉周天收内药也。外交媾者后上前下，一升一降也。内交媾者左旋右转，一起一伏也。两者循环状似璇玑。故魏伯阳云：'循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。'世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载其可得乎？"

(五)日月合璧

【原文】还丹以后，归入中宫温养成胎。久久薰蒸，坐至静定之极，不省人事，气息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风似从天降下，灌入泥丸、两目之中，迳透全身，百节齐开，骨节如断，心冷如冰，丹田似火，切勿恐怖，只有凝神入定。此是金木交合之际，三宫气满，二炁俱足，神炁大定，恍如醉梦，久而定极，真铅之气，化为一轮明月之象，真汞之气，化为一轮红日之形，这是铅汞相投。当一轮明月缭绕不定现于眼前之际，须用真意留而待之，后又现有日光来与月光相合，日月交光之中，合发金花二朵，金红赤色，五瓣分明，此名曰玉蕊金花。是时日光与月光伴归一处，悬于印堂之上，当运动真意，凝聚收敛而蛰藏之，以鼻吸入下丹田及虚危穴，自然后升前降，归入中宫，与仙胎混而为一，急行卯酉周天以收之。仍须静定，深入寂灭，使丹光在印堂昼夜常明，名曰圣

日圣月，照耀金庭者也。

【注释】道门认为，日月合璧及金花合并是真阳元炁通过眼前慧光或蟾光愈来愈充足的表现，但对练功者来说，是否化景都是一样，则待证。练功至此，丹光当在印堂常明。

（六）珠落黄庭

【原文】金液玉露还丹以后，自然出现一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大，宛如丹橘。必须借内外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化由此而安。宝珠者何也？龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，合一于上田，铅精汞髓凝结如丹橘。此时乾鼎之中，玄珠成象，矿去金存，外借太阳神火，内聚三昧真火，内外夹攻，而一点金液复落于黄庭旧处。见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝胞之始也。厥后此珠渐生渐大，其色渐明渐赫。惟定之一机，机由我立，化则机生，一机万化。玄珠，变象之祖也，似乎在外，闭目却分明，似乎在内，开目极清白，真有不内不外者存。珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

【注释】此段描绘结丹景象。黍米玄珠即金丹，不过是凝结成一团之先天真炁，经过久久锻炼，遂成象于眼前，

渐生渐大，渐明渐赫，实丹之外象也。

《性命圭旨》有两段文字描写玄珠成象的经过和练功者当时的感受，特引录如下："当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，目视顶门，用志不分。霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天，紫阳所谓'以黑而变红，一鼎云气浓'是也。少顷玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妇随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓凝结如珠。"又云："此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液复落于黄庭旧处矣！斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，滔滔然若春雨之满泽，液液然象河水之将释，百脉冲和而畅于四体，真个是拍拍满怀都是春也。"

（七）邪水邪火潮生

【原文】养胎入定之士静中或见水生，而不能使之退，此皆因自然吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到而丹田火冷，丹光不现，故有此阴魔之景。然而阴景之变象亦自多端，要皆不离乎水象，而黄庭中之丹光杳然矣！法在聚我三昧真火而锻炼之，凝神于中宫，注意于胎息，以眸光射定，武火吹嘘，存心结想，则一团真火烈焰腾腾，满鼎神光照耀周身，薰蒸四大，则阴魔坏景自然消失，而中宫之丹光复明矣！

养胎之士静定之中，忽然火生，而不能使

之灭，此患因多饮食动火之物，或因热水沐浴身体引动丹火到处流串，炎焰焚身者有之。其幻景亦多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦躁发渴，饮水不休。倘不知制伏，亦有走丹之患。诀曰：存心结想面前一团黑球其大如拳，即以真意凝聚而留恋之。想就此景，其凉如水，用意以吸，即回光返照引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。神清气爽，方保无虞。

【注释】此消除邪水邪火二法甚妙。

（八）纯阳祖气助胎圆

【原文】日月合璧以后，静极之际，忽觉有两道纯阳之物，从涌泉穴透出，穿膝过胫，蓬蓬勃勃，滚滚上腾，至于下田，会聚一处。我发三昧真火以攻之，由背后督脉穿夹脊，过玉枕直贯泥丸，过重楼降下中宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体，自然真炁薰薰，周身融和，寒暑不侵。每于晨曦未升，旸谷晞微之时，凝神静坐，虚而待之，内舍意念，外绝尘缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚空中，有一点如露如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘霖下降口中。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身

炼质，煅淬消霾，抽尽秽浊，变为纯阳之躯矣！

【注释】此乃真空炼形之术也。意在窃取天地无涯之元炁，续我有限之形躯，使天人一气，联屡流通。练此功时要做到"外其身而虚空"，即《清静经》所云："内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。"这样身心皆空。心空无碍，则神愈炼而愈灵，身空无碍，则形愈炼而愈清，直炼到形神相涵，身心合一，而进入天人合一之境。

此功前半段乃天地元炁从下入体内；下半段为从上入体内，以育我身中圣胎。

(九)五气朝元

【原文】盖养胎入定，一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出。此时心中阴气将尽，世有可乐之事则心不动摇，而心经真炁自然吐露，化为红色云霞，朝于昆仑。肝中阴气将尽，世有可喜之事则肝不动，肝经真炁吐露，化为青色云霞，朝于昆仑之左。脾经阴气将尽，世有可欲之事则脾不动，脾经真炁吐露，化为黄色云霞，朝于昆仑之顶。肺中阴气将尽，世有可恕之事则肺不动，肺经真炁吐露，化为白色云霞，朝于昆仑之右。肾中阴气将尽，世有可哀之事则肾不动，肾经真炁吐露，化为黑色云霞，朝于昆仑之后。此名曰五气。所谓朝元者，不须用法，依时其炁自然上朝。将见青炁出自东方，须臾南方赤炁出，西方白炁出，北

方黑炁出，中央黄炁出，五炁朝于上元，氤氲盘旋。千万不可看它，死心入定。古人云："神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。"五炁之灵，遇天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段功夫，全以至静为主，不动为宗。老子云："人能常清静，天地悉皆归"，则太虚空中自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。

【注释】五气朝元之说，乃道家认为练功至较高层次时所出现的一种化景。此种化景符合于五行归类和中医脏象学说。至于练功中是否出现如上的景象，则有待验证。

张紫阳《金丹四百字自序》曰："以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名五气朝元。"《性命圭旨》中也有一段关于五气朝元的叙述："盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元皆聚于顶也。"按木、火、土、金、水五行归于五脏、五向、五色、五窍、五志，其义相同。

（十）天花乱坠止火

【原文】胎圆以后，灭尽定极之际，露出性光。静中外视，紫霞祥烟满目，顶中下视，一团金光罩体。不可着他，死心入定，自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片，从天飞来，缤纷而下，以意留之，仍归

身中，育我婴儿，乃十月胎圆止火之候。一但天花乱坠不知止火，便有火焚之危。天花乱坠是出定中宫，迁入上田之景到也，必须止火以化神，不须再用寂照之功，只用一味还虚心住于无，俱入于虚无，而火得止。又入定出定之意，出定者离中田迁入上田；入定者凝神于天谷（泥丸），使耳目重开聪明。出定之时在止火一日。倘在止火前出定，神必迷荡而远矣！若在止火后出定，神又顽纯而不灵矣！

【注释】炼炁化神（即十月养胎）之功到此节而止。丹经认为练功至此，已返到乾元面目。止火出定，功法将转入炼神还虚即三年乳哺阶段。

三、炼神还虚心得录

(一)炼神还虚要旨

【原文】三节炼神还虚，名曰上成乳哺。依阳光之收放，准调神之出入。然阳神之出也，主乎动。动则宜暂不宜久，宜迩不宜遐。而阳神之入也，主乎静，静则贵久不贵暂，贵遐不贵迩。其功必由暂而至久，其效必因迩而及遐。盖愈静定斯愈笃实，而阳神愈坚，慧光愈明，亦愈调演愈纯熟，而阳神愈灵，变化愈妙。直至三年功成，性体老练，觉得调神出壳之际，直以太虚为宅舍，大

地山河，尽是我游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室，合内院中宫，尽是我之床枕几席，偃仰宴息之处也。此三年乳哺之功，已返到性体坚刚，神化无方之位。

【注释】本书所收入古人调神出壳功法大多比较具体，以下选录数则，以供读者认识此一功法的大概，编者不作注释，可参看前载《皇极阖辟仙经》八、九、十章注释和《道乡集》出神功法部分注释。

（二）阳神迁过重楼

【原文】当阳神由中宫迁上田，必须由十二重楼经过。重楼一关、诚为重要矣。惟默默端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里、千里一息之念，才是倏忽重楼功夫。至此其细于丝，神亦难传，自领自悟耳。真人过重楼超内院，此时天门将开未开之际，心如昏沉，杳然而飘荡，惟灵真不寐，昏默中有所把握，将阳神迁出中田，寂照于上田泥丸之中，速引入灭尽定而寂灭之，即凝神于泥丸，不著意于上田，而以阳神寂照于上田，存想三田化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。阳神迁到囟门之时，千万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出。此是第一层色身，虚空大界打不破，难出昏衢。只有自然内真外应，二火交光，天门开矣！

(三)身外有身

【原文】神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫即是天宫。切勿惊怖，只管一志凝神，存想法身，一念思出天门之外。随闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁三、四尺许。凡身外所有一切，万不可起视听之心，无论一切或真或幻境界，皆当置之度外，只死心不动，绝虑忘情，一味入定，静以待之。顷刻之间，自己身中即透出一道金光或白光，大如车轮，现于眼前，即用真意将法身移到光前，凝聚留恋，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱，即将此光用意一吸，收入法身之中，而法身即入于凡躯性海之内，收回本宫，仍依灭尽定而寂灭之，深入大定。古云：'金光为化形之妙药。'千万不可错过。此时金光散去，再无有矣！

(四)调阳神出入

【原文】初调阳神出壳，旋出而旋入，依灭尽定而寂灭之。一定七日，再调出而旋入，仍依灭尽定而寂灭之。一定二七始，再调出而旋入。一定三七始，调出旋入。一定四七始，以至五七、

六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已也。总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余，总先佈阳光，透出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外。如欲斂神入壳，先将毫光收入法身之内，然后阳神由旧路复归色身上田之中，仍依灭尽定而寂灭之。调出旋入，灭尽寂灭，三载以后，性体老练，方保无惊怖之患也。

阳神出入升降纯熟，须择良辰，天朗气清方可出壳，如护小儿一般。大雾莫出门，大雨莫行路，时刻调理，不可一时心有懈怠，恐阳神一出而不回也。

附录：孙不二女功内丹次第诗注

陈撄宁注述

按女丹诀传世者，现止数种，较之男丹经，未及百分之一，已憾其少，且大半是男子手笔，虽谈言微中，终非亲历之境，欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其惟此诗乎。原诗行世既久，无人作注，余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔，旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读，爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之，固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

编者按：原书有简介云，孙不二为北七真之首马阳真之妻，山东宁海人，金世宗二十二年，在洛阳苦修成道。元帝赐号“清静渊真顺德真人。”道派名清静派。

孙不二女功内丹次第诗十四首

第一　收心（男女同）

吾身未有日　一气已先存　似玉磨逾润　如金炼岂昏
扫空生灭海　固守总持门　半黍虚灵处　融融火候温

第二　养气（男女同）

本是无为始　何期落后天　一声才出口　三寸已司权
况被尘劳耗　那堪疾病缠　子肥能益母　休道不迴旋

第三　行功（末二句女子独用）

敛息凝神处　东方生气来　万缘都不著　一气复归台
阴象宜前降　阳光许后栽　山头并海底　雨过一声雷

第四　斩龙（女子独用）

静极能生动　阴阳相与模　风中擒玉虎　月里捉金乌
著眼絪缊候　留心顺逆途　鹊桥重过处　丹炁复归炉

第五　养丹（首二句女子独用）

缚虎归真穴　牵龙渐益丹　性须澄似水　心欲静如山
调息收金鼎　安神守玉关　日能增黍米　鹤发复朱颜

第六　胎息（男女同）

要得丹成速 先将幻境除 心心守灵药 息息返乾初
炁复通三岛 神忘合太虚 若来与若去 无处不真如

第七　符火（五六两句女子独用）

胎息绵绵处 须分动静机 阳光当益进 阴魄要防飞
潭里珠含景 山头月吐辉 六时休少纵 灌溉药苗肥

第八　接药（男女同）

一半玄机悟 丹头如露凝 虽云能固命 安得炼成形
鼻观纯阳接 神铅透体灵 哺含须慎重 完满即飞腾

第九　炼神（男女同）

生前舍利子 一旦入吾怀 慎似持盈器 柔如抚幼孩
地门须固闭 天阙要先开 洗濯黄芽净 山头震地雷

第十　服食（男女同）

大冶成山泽 中含造化情 朝迎日乌气 夜吸月蟾精
时候丹能采 年华体自轻 元神来往处 万窍发光明

第十一　辟谷（男女同）

既得餐灵气 清冷肺腑奇 忘神无相著 合极有空离

朝食寻山芋 昏饥采泽芝 若将烟火混 体不履瑶池

第十二　　面壁（男女同）

万事皆云毕 凝然坐小龛 轻身乘紫气 静性濯清潭
炁混阴阳一 神同天地三 功完朝玉阙 长啸出烟岚

第十三　　出神（男女同）

身外复有身 非关幻术成 圆通此灵气 活泼一元神
皓月凝金液 青莲炼玉真 烹来乌兔髓 珠皎不愁贫

第十四　　冲举（男女同）

佳期方出谷 咫尺上神霄 玉女骖青凤 金童献绛桃
花前弹锦瑟 月下弄琼箫 一旦仙凡隔 冷然渡海潮

孙不二女功内丹诗十四首注述

收　心（第一）

吾身未有日　一气已先存

吾人未有此身，先有此气。《谭子化书》云："虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。"此言顺则成人。若达道之士，能逆而行之，使血化气，气化神，神

化虚，则成道矣。

“一气”者，即先天阴阳未判之气；至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一气。儒家云：“其为物不二，则其生物不测。”亦指先天一气而言。老氏之得一，即得此一气也。此中有实在工夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润　如金炼岂昏

丹家常有玉池、金鼎、玉兔、金乌，玉液、金液种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以“玉”拟之；言阳、言气、言武火者，则以“金”拟之。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生灭海　固守总持门

“生灭海”即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死，一日之内，万死万生，轮迴即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易！惟有用法使念头一耳。其法如何？即固守总持门也。

“总持门”者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已。能使阴阳相合，神气相搏，则玄关之体已立。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做工夫，若一切不依，一切不想，其弊必至毫无效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辨也。（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

半黍虚灵处　融融火候温

“半黍”者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密，其用至微至细，故以半黍喻之。“虚”者，不滞于迹象。“灵”者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤。”方合乎中道。“融融”者，调和适宜。“温”者，不寒不燥也。

此诗二句言守玄关时之真实下手工夫，维妙维肖。然决不是执著人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

养　气（第二）

本是无为始　何期落后天

顺乎自然而无为者，先天之道；出于人力而有为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一气，无名无形，不觉而陷入于胎中，于是有身。既已有身，而大患随之矣。

一声才出口　三寸已司权

婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸。及至初出胎

时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天呼吸遂操吾人生命之权。

其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮；其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰；临终时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。

“三寸”者，指呼吸而言。

况被尘劳耗　那堪疾病缠

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。色、声、香、味、触、法，是名“六尘”。劳心、劳力，皆谓之“劳”。

吾人自然之寿命，本为甚短，纵不加以戕贼，在今世亦少有能过百岁者。况尘劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。(或问:“六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经?”答曰:“非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如生灭、如真如、如舍利子等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注?”)

子肥能益母　休道不迴旋

“子”者，后天气;“母”者，先天气。后天气，丹道喻之为“水”;先天气，丹道喻之为“金”。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也。丹道重在

逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九乃阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天工夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天气自然发生，故曰子肥能益母。

“週旋”者，即返还逆转之谓。

行　功（第三）

敛息凝神处　东方生气来

“敛息”者，呼吸之气蛰藏而不动也；“凝神”者，虚灵之神凝定而不散也。“东方”者，日出之位；“生气”者，对于死气而言。古之修炼家行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气，入于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。

上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿薰蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一气。孔子云：“先天而天弗违。天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？”

此段作用，乃真实工夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。若问“息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何来？”既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤

诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法，世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾，非徒无益，而又害之，将何取耶？

万缘都不著　一气复归台

昔人云："修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。""台"者何？灵台也，灵台者性也；"一气"者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真人云："修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。此乃真境界，非譬喻也"。以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降　阳光许后栽

阳火阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为"进阳火"；自泥丸降下气海，乃在胸前一路，名为"退阴符"。以升为进，以降为退。

又凡后升之时，身中自觉热气蒸腾；及至前降之时，则热气已渐归冷静。此以热气盛为"进阳火"，热气平为"退阴符"。二解虽义有不同，理则一贯，此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底　雨过一声雷

吕纯阳真人《步蟾宫词》云："地雷震动山头雨"。《百字碑》云："阴阳生反覆，普化一声雷。"邵康节先生诗云："忽然夜半一声雷，万户千门次第开。"

钟离真人云："达人采得先天炁，一夜雷声不暂停。"彭鹤林先生云："九华天上人知得，一夜风雷撼万山。"

丹经言雷者甚多，不可殚述。其源皆出于《周易》地雷复一卦，其实则喻先天一气积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其气之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宜预知之，方免临时惊慌失措。

然女工修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行功之时，血海中有气上冲于两乳耳。此气发生，丹家名曰活子时。

"山头"喻两乳及膻中部位；"海底"喻子宫血海部位。"雨"喻阴气；"雷"喻阳气。

斩　龙（第四）

静极能生动　阴阳相与模

"龙"者，女子之月经也。"斩龙"者，用法炼断月经，使永远不复再行也。若问："月经何以名为龙？"则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口

诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。若问："女子修道，何故要先断月经?"此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者,即在于此；女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路,决无成功之希望。

或者谓："既是月经为修道之累，必须炼断，则老年妇人月经天然断绝者，岂不省却许多工夫，其成就当比少年者更易?"不知若彼童女月经未行者，果生有夙慧，悟彻玄功，成就自然更易。一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论?

法要无中生有，使老年天癸已绝者，复有通行之象。然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易? 所以古德劝人"添油宜及早，接命莫教迟。"

静极则动，动极则静；阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云："孰能浊以静之徐清? 孰能安以久动之徐生?"上句言人能静，则身中浊气渐化为清气；下句言静之既久，则身中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云："致虚极，守静笃；万物并作，吾以观其复。"上二句言静极，下二句言生动。

“复”即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言“静极生动”也。

“模”者，模范，所以成物。“相与模”者，盖言阴阳互根，彼此互相成就而不可离之意。

风中擒玉虎　月里捉金乌

“风”者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以“虎”配西方金，“龙”配东方木；凡言铅、言金、言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳炁而已。

“月”有二义：若言性功者，则当一念不生时谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也；若言命功，则当先天阳气发动时亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。“金乌”即日之代名词，日即离，离即火，火即汞，汞即神也。

当采取先天气之时，须借后天气以为枢纽，故曰“风中擒玉虎”。玉字表其温和之状。石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，气动神必应，故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳气；汞与金乌，喻阴神。阳气发生，阴神必同时而应，故曰“月里捉金乌”。

著眼细缊候　留心顺逆途

《易》曰:“天地细缊,万物化醇。”盖“细缊”者,天气下交于地,地气上交于天,温和酝酿,欲雨未雨,将雷未雷,所谓“万里阴沉春气合”者是也。若雷雨既施,则非细缊矣。

人身细缊之候,亦同此理,但究竟是如何现象?则因有难言之隐,不便写在纸上,聪明女子,若得真传,则可及时下功,否则恐当面错过。虽说有自造机会之可能,总不若天然机会之巧妙,此时如顺其机而行人道,则可受胎生子;逆其机而行仙道,则可采药还丹。

然顺逆之意,尚不止此,生机外发为顺,生机内敛为逆;生气下行,变为月经为顺,生气上行,不使化经为逆。故道书云:“男子修成不漏精,女子修成不漏经。”

鹊桥重过处　丹炁复归炉

《入药镜》云:“上鹊桥,下鹊桥;天应星,地应潮。”后世丹经言“鹊桥”者,皆本于此。凡炼丹之运用,必先由下鹊桥转上背脊,撞通玉枕,直达泥丸;再由上鹊桥转下胸前十二重楼,还归元海。“上鹊桥”在印堂、山根之里,“下鹊桥”在尾闾、会阴之间。丹炁转到上鹊桥时,自觉两眉之间有圆光闪灼,故曰“天应星”;丹炁由下鹊桥上升时,自觉血海之中有热气蒸腾,故曰“地应潮”。此言“鹊桥重

过”者，兼上下言之也。

“归炉”者，归到黄庭，黄庭一名坤炉。(按上下鹊桥，另有别解，此处不具论。)

养丹（第五）

缚虎归真穴　牵龙渐益丹

“虎”即气，“龙”即神，“真穴”大约在两乳之间。“缚虎归真穴”者，即上阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积气于乳房也。”气有先天后天之分：炼后天气，即用调息凝神之法；采先天气，则俟身中有生气发动时下手。

“牵龙”者，不过凝神以合于气而已。神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即“牵龙渐益丹”之意。

此处所谓龙，与斩龙之龙字不同。

性须澂似水　心欲静如山

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神，八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者，此也。调息不难，心

神一静，随息自然，我只守其自然而已。”

调息收金鼎　安神守玉关

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气，与外来之气，交结于丹田；日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此筑基之效已得一半。”又云：“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣，照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁，而形未尝衰。”

按：调息之法，三丰最详，安神之论，广成最精，故引以为注。

本诗上句言武火，故曰“金鼎”；下句言文火，故曰“玉关”。

日能增黍米　鹤发复朱颜

《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界，

及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即“日能增黍米”之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已。

《参同契》云：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓：“头有白发，面似婴儿，是为鹤发复朱颜。”此言误矣。修炼家若行先天工夫，虽白发亦必变成黑发。苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳。世俗所谓仙人“鹤发童颜”，乃门外语。

胎　息（第六）

要得丹成速　先将幻境除

“幻境”即世间一切困人之环境，窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔。故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按：前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓“幻境”者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象，或动人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错走入邪路，甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，

妄称遇圣，凡此等类，皆是幻境，必宜扫除。不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药　息息返乾初

"灵药"即是妙有，妙有即是真息。"心心守灵药"者，心依于息也。"乾初"即是真空，真空即是道心。"息息返乾初"者，息依于心也。初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离。至于胎息时，则心心息息长相依也。

"乾初"者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云："观乾未画是何形，一画才成万象生。"然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

炁复通三岛　神忘合太虚

"三岛"者，比喻人身上中下三丹田。老子曰："归根曰静，静曰复命。"即"炁复"之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。惟有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

天隐子者，道家之流也，其言曰："人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心。二曰安处，深居静室。三曰存想，收心复性。四曰坐忘，遗形忘我。五曰神解，万法通神。"全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微《坐忘

论》亦可读。此等工夫甚难，非朝夕可至，然有志者事竟成，惟视人之毅力如何耳。

若来与若去　无处不真如

“真如”者，佛家之名词。佛典云：“如来藏含有二义，一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣；若背真如，即生灭矣。”又云：“真谓真实非虚妄；如谓如常无变易。”

符　火（第七）

胎息绵绵处　须分动静机

阴符阳火，气机动静，前数段工夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其气之动，常有上冲乳头之时。(男子则下冲于生殖器。)既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进　阴魄要防飞

动者属“阳”，静者属“阴”。阳气发动时，则元神亦随之而动；气到人身某处，神亦同到某处。阳气发动曰“进”，而暗中以神助之，愈进愈旺，故曰“益进”。

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魄属阴，主下降。当升之时不可降；当降之时

不可升。“阴魄要防飞”者，意谓气若有静定之态，则神必助之静定，以防其飞躁不宁。

潭里珠含景　山头月吐辉

“潭”在下，喻血海子宫之部位；“山”在上，喻膻中两乳之部位。“珠”之光，隐而敛；“月”之光，耀而明。曰潭里，曰含景，言其静而深藏之象；曰山头，曰吐辉，言其动而显出之机。

六时休少纵　灌溉药苗肥

“六时”者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时，古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问：“人身六时何似？”仍不外乎神气动静，阴阳升降之消息而已。

“休少纵”者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯，俟此一段工夫行毕，方可自由动作。

接　药（第八）

一半玄机悟　丹头如露凝

全部工夫，到此已得一半，因内丹已结也。

“露”乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附着于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命　安得炼成形

既已结丹，则一身精气神皆完全坚固，决定可以长生，此时古称为“人仙”。

鼻观纯阳接　神铅透体灵

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注释，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之“真空炼形”丹法，以释其玄奥之义。

真空炼形法云：“夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天，天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。

故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升旸谷之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物形之意耳，不可拘泥粉碎二字。）自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。”

《破迷正道歌》曰：“果然百日防危险，血化为膏

体似银；果然百日无亏失，玉膏流润生光明。”

《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳；炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

邱长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流。”

张紫琼曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通；炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

“炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形，若此者总非虚无大道，终不能与太虚同体；惟此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。

依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁；炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。故《生神经》曰：‘身神并一，则为真身，身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气，所以蹈水火而无害，对日月而无影。’”

按真空炼形一段工夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚，虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此运用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重　完满即飞腾

“哺含”即温养之意。“完满”者，气已足，药已

灵也。"飞腾"者，似指大药冲关之象。

炼 神（第九）

生前舍利子 一旦入吾怀

"舍利子"，乃佛家之名词，此处比喻元神。"生前"者，即未有此身之前。吾人元神历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出，譬如磨镜，尘垢既消，光明斯现，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

此诗云一旦入吾怀，似指气之一方面而言。然此时气与神已不可分离，言神而气在其中，言气而神在其中。吕祖《敲爻歌》云："铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。"曰铅池、曰金光，言气也；曰汞火、曰流珠，言神也。"帝京"即中丹田，又名绛宫、神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持盈器 柔如抚幼孩

老子云："持而盈之，不如其已。"又云："保此道者不欲盈。"又云："大盈若冲，其用不穷。"即此可知此联上句之义。

老子云："专气致柔，能如婴儿乎？"又云："我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。"又云："人之生也柔弱，其死也坚强。"即此可知此联下句之义。

地门须固闭 天阙要先开

凡言"地"者，皆在人身之下部；凡言"天"者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，既不能下泄，必上冲于脑部，斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代，广西洪教燧君，传有《金丹歌》一首，尚未行世，曾记其中有句云："万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉，若还到此休惊惧，牢把心神莫动移。"即言闭地门、开天阙时之现象。

洗濯黄芽净 山头震地雷

吕祖度张仙姑，有《步蟾宫词》云："地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。""黄芽"者，大还丹之别名也。此处言"山头"，太约是指头上泥丸宫。前诗第三首亦云："山头并海底，雨过一声雷。"据字面观之，似无差别；以实际论，则效验大异。

"洗濯"之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大，充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人做主，但小静必小动，

大静必大动，其反应百不爽一。常人所以无此效验者，因其未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐不知炼气故。

附注：

“舍利子”在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及。虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞；除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可据为定论。吾国人性习，素尚调和，非但儒道同源本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他种教义之惟我独尊者，其容量之广狭，实大不同。

而青华老人之论舍利，尤为公允，意谓：佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭，涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮迴。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣；而能光华照耀者，由其精气聚于是也。

人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管；然因其诸漏已尽、禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物，所以舍利子能变化隐显，光色各别。由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也；其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于寰中也。

若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火候，炼

成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日工夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域。故能升沉莫测，隐显无端，释道之不同如此。

佛家重炼性，一灵独耀迥脱根尘，此之谓"性长生"；仙家重炼炁，遍体纯阳，金光透露，此之谓"炁长生"。究竟到了无上根源，性就是炁，炁就是性，同者其实，异者其名耳。

服　食（第十）

大冶成山泽　中含造化情

"大冶"本意为熔铸五金，今以之喻造化之伟功。乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。"山"与"泽"，乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。

修道者，贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。后半部工夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。

朝迎日乌气　夜吸月蟾精

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人知

采取日月精华，则可以结丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。

时候丹能采　年华体自轻

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候；夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处　万窍发光明

此言周身毛窍皆有光明发现，丹经云："一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。"亦同此意，其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷锭能有发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎人体？

辟　谷（第十一）

既得餐灵气　清冷肺腑奇

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍饥之谓也。

忘神无相著　合极有空离

"忘神"者，此时虽有智慧而不用；若卖弄聪明，则易生魔障。"无相著"者，谓无色相之可著也。

"合极"者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也；如是则不落顽空，故曰"有空离"，谓遇空即远离也。

第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋　昏饥采泽芝

“芋”为普通食品，人皆知之。“芝”形如菌，上有盖，下有柄，其质坚硬而光滑，《本草》载有青、赤、黄、白、黑、紫六种，服之皆能轻身延年。若经书所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈。

若将烟火混　体不履瑶池

体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望？“瑶池”者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

面　壁（第十二）

万事皆云毕　凝然坐小龛

面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，达摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日，故后世道家之修静功者，皆曰“面壁”。今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可不食矣。古人修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此法在今日未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止，然后用木做一小龛，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计月日，直至阳神出壳，始庆功成，惟昼夜须有人守护，谨防意外之危险；中间若不愿久坐，暂时出来亦可。

此时身内已气满不思食，神全不思睡，其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光，其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣，然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓"慧而不用"者乎？

今按自本首第三句以后，直至第十四首末句止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余故守秘密，致书相诘，奈余自访道至今，已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状，如何出法，即当日师传亦不及此，仅云"时至自知"，故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事？请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

出　神（第十三）

身外复有身　非关幻术成

今按此首若完全不注，未免令读者意有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔，只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象。出神之后，尚有工夫，欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

青华老人语录曰："阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，如珠之初出于渊，香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。

出神以后，全看平日工夫；若阳神纯是先天灵气结成，则遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲，顷刻反到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。

若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。

问曰：'倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？'

师曰：'必不得已，尚有炼虚一著，胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地，觉清空一气，混混沌沌中，是我非我，是虚非虚，造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真。此乃出胎以后之功，分身以前之事也。'

问：'阳神、阴神之别如何？'师曰：'阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如何，则神从眼出；或耳中闻钟磬箫管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，但能成形，不能分形，不能飞腾变化；若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之，是未离鬼趣。'

问：'阴神可以炼为阳神乎？'师曰：'可。学道之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。'

问：'阴神如何能使原形粉碎？'师曰：'忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。'"

冲　举（第十四）

佳期方出谷　咫尺上神霄

“冲举”者,即世俗所谓白日飞昇是也。《参同契》曰:“勤而行之，夙夜不休，伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。功满上昇，膺箓受图。”从古即有是说，但在今时，既未常见闻，理论上苦无证据。

编者按：冲举之说当属封建迷信。

[General Information]
书名=中国古代气功选注
作者=邱陵编
页数=181
SS号=10094382